ADELVIA

Подсолнечное масло

Зачем выбирать масло

Витамин Е и ненасыщенные жиры



Состав масла - справочные данные, не анализ партии.

Витамин Е участвует в антиоксидантной защите клеток.

Замена насыщенных жиров ненасыщенными помогает снижать «плохой» холестерин.

Заменяйте им часть насыщенных жиров; не увеличивайте ради пользы общий объём масла.

При аллергии на семена подсолнечника не употреблять.

ADELVIA

Подсолнечное масло

Перловка с персиком

На 4 порции

Ингредиенты

220 г кукурузы без жидкости; 150 г сухой перловки;
1 маленький красный лук; 50 г семян подсолнечника;
2 персика; 1 лимон;
6 ст. л. подсолнечного масла; орегано, соль, перец.

Как приготовить

01 Перловку сварите по упаковке, сохранив лёгкую упругость; слейте и слегка остудите.

02 Семечки поджарьте без масла. Мелко нарежьте лук и персики, порубите орегано.

03 Смешайте всё с кукурузой. Заправьте лимонным соком и маслом, посолите и поперчите.

Адаптация: Fandler

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: ячмень, семена подсолнечника.

ADELVIA

Подсолнечное масло

Картофель с пармезаном

На 4 порции

Ингредиенты

500 г молодого картофеля; 2 ст. л. арахисового масла; 100 г салатных листьев; 300 г пармезана + для подачи; 10 г чёрствого белого хлеба.

125 мл подсолнечного масла; по 1 ст. л. дижонской горчицы и белого винного уксуса; конопляная соль, перец.

Как приготовить

01 Картофель с кожурой нарежьте ломтиками 0,5 см. Смешайте с арахисовым маслом и солью; пеките 30 мин при 180 °C.

02 Пробейте горчицу, пармезан, подсолнечное масло, уксус, хлеб, соль и перец в соус.

03 Заправьте листья, посыпьте пармезаном. Подайте с картофелем.

Адаптация: Fandler

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: семена подсолнечника, молоко, арахис, горчица, пшеница.

ADELVIA

Подсолнечное масло

Топинамбур с яблоком

На 4 порции

Ингредиенты

Салатные листья;
1 небольшой порей;
1 сладкий перец;
2 топинамбура;
1 яблоко; 1 чашка кресса; 2 шалота.

По 3 ст. л. яблочного уксуса и подсолнечного масла; 1 ст. л. яблочного сока; щепотка сахарной пудры; соль, перец.

Как приготовить

01 Листья порвите. Очищенные перец, яблоко и топинамбур, а также порей нарежьте соломкой; шалот порубите.

02 Смешайте шалот с уксусом, соком, сахарной пудрой, солью и перцем; введите масло.

03 Заправьте листья и овощи. Разложите по тарелкам, посыпьте крессом.

Адаптация: Ja! Natürlich

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: подсолнечник.