ADELVIA

Масло грецкого ореха

Зачем выбирать масло

Ненасыщенные жиры для вашей заправки



Состав масла - справочные данные, не анализ партии.

Замена части насыщенных жиров ненасыщенными в рационе помогает снижать «плохой» холестерин.

АЛК - растительная омега-3. Незаменимая жирная кислота, которую получают с пищей.

Замените им часть сливочной заправки в салате или готовой пасте. Рецепты - дальше.

При аллергии на грецкий орех не употреблять.

ADELVIA

Масло грецкого ореха

Паста-салат с тунцом

На 4 порции

Ингредиенты

Бантики сухие - 4 мерных стакана; тунец - 170 г.

Сельдерей - 3 стебля; огурцы мини - 2; красный лук - 3 ст. л.

Черри - 1 1/2 стакана; петрушка - 1 ст. л.

Масло - 4 ст. л.; бальзамический уксус - 2 ст. л.; мёд - 2 ч. л.

Соль, перец по вкусу. Стакан - 240 мл.

Как приготовить

01 Отварите бантики, промойте и остудите. Нарежьте овощи и петрушку.

02 Смешайте пасту, тунец и овощи. Взболтайте масло, уксус и мёд.

03 Добавьте половину заправки, соль и перец. Охладите; остаток заправки влейте перед подачей.

Рецепт: Lunches and Littles

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: грецкий орех, рыба, сельдерей, пшеница.

ADELVIA

Масло грецкого ореха

Брускетты с грушей и бри

На 8 порций закуски

Ингредиенты

Багет - 1 шт.;
груши - 2 шт.

Бри - 227 г;
прошутто - 227 г.

Масло грецкого ореха - 3 ст. л.

Как приготовить

01 Нарежьте багет, груши и бри тонкими ломтиками.

02 Выложите на хлеб прошутто, грушу и бри. Подрумяньте под грилем около 3 минут, до мягкости сыра.

03 Полейте маслом после духовки. Разделите на 8 порций и подавайте тёплыми.

Рецепт: La Tourangelle

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: грецкий орех, молоко, пшеница.

ADELVIA

Масло грецкого ореха

Шоколадный брауни

Форма 20 × 20 см

Ингредиенты

Масло - 6 ст. л. и немного для формы.

Шоколад 72 % - 284 г; крупные яйца - 3 шт.

Сахар - 175 г; мука - 90 г.

Ванильный экстракт - 1 ч. л.; соль - 1/2 ч. л.; разрыхлитель - 1/8 ч. л.

Как приготовить

01 Растопите 227 г шоколада с маслом. Взбейте яйца, сахар и соль 3-5 минут.

02 Смешайте обе массы с ванилью, мукой, разрыхлителем и 57 г шоколада.

03 Переложите в смазанную форму с пергаментом. Пеките при 165 °C 38-42 минуты до влажных крошек. Остудите.

Рецепт: Alanna Taylor-Tobin

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

Аллергены: Грецкий орех, яйца, пшеница; молоко - по шоколаду.