

# OLIO DI SEMI DI GIRASOLE

Olio di semi di girasole linoleico



L'olio di semi di girasole viene spremuto dai semi di girasole (*Helianthus annuus*), i quali sono ricchi di acido linoleico (Omega 6). E' un olio altamente versatile, adatto a diversi tipi di preparazioni.

## Ingredienti

Olio di semi di Girasole Linoleico\*. \*Biologico

## Nutrizione

Quest'olio è ricco di acidi grassi essenziali, in particolare di acido linoleico (Omega 6). Favorisce la protezione del sistema cardiovascolare e di controllo del colesterolo LDL.

## In Cucina:



L'Olio di semi di Girasole è un ottimo sostituto del burro per la preparazione di dolci e paste frolle, come quella in foto preparata dalla nostra Ambassador Carlotta.

## Come si usa?

Altamente versatile, si può utilizzare sia per condire che per cucinare. E' ottimo per la preparazione di sottoli, salse, emulsioni (es. maionese), ma anche per la preparazione di frolle e dolci!

Si può utilizzare anche per la cosmesi, essendo un olio emolliente.

## Curiosità

L'olio di girasole è il quarto olio più prodotto al mondo (dopo palma, soia e colza). Il principale produttore mondiale è l'Ucraina.

## Differenze

L'olio di semi di girasole linoleico si differenzia da quello alto oleico a livello di composizione e impiego: il primo è da privilegiarsi per i condimenti, il secondo, avendo un punto di fumo più alto, è preferibile per le frittute.