

OLIO VERGINE DI LINO



L'olio vergine di lino si estrae dai semi della pianta del lino (*Linum usitatissimum*), mediante spremitura a freddo. La peculiarità di quest'olio è la sua composizione nutrizionale, caratterizzata da alti quantitativi di acido alfa-linolenico (Omega 3). E' infatti l'olio con la più alta concentrazione di questo Omega presente in natura.

Ingredienti

Olio Vergine di Lino*. *Biologico

Nutrizione

Quest'olio è ricco di acido alfa-linolenico (ALA, un precursore di Omega 3) con proprietà antinfiammatorie e antiossidanti, altamente utile per favorire la salute ed il benessere.

In Cucina:



In foto, il Green Smoothie preparato per noi dalla bravissima Anna, che ha aggiunto l'olio vergine di lino per il suo **omega boost** mattutino.

Come si usa?

L'olio vergine di lino va utilizzato esclusivamente come condimento a crudo e su preparazioni fredde, per arricchire insalate, frullati, yogurt bowls della corretta dose giornaliera di Omega 3.

Dopo l'apertura, si consiglia la conservazione in frigorifero per evitare fenomeni ossidativi.

Dose giornaliera

Si consiglia l'assunzione di 1 cucchiaino di olio di lino al giorno, per assumere la corretta dose giornaliera di Omega 3. Non esagerare con le dosi, in quanto l'olio di lino ha proprietà essiccanti.

Cusiorità

La sua assunzione è particolarmente considerata a chi segue un'alimentazione vegetariana o vegana, per integrare correttamente l'Omega 3 nell'alimentazione.