

# OLIO VERGINE DI SESAMO



L'olio vergine di sesamo si estrae a freddo dai semini di sesamo. E' un'olio di origine orientale e viene ampiamente utilizzato nella cucina dei paesi asiatici quali Cina, Giappone, Thailandia e molti altri. E' ricco di Omega 9 ed è un potente antinfiammatorio.

## Ingredienti

Olio Vergine di Sesamo\*.\*Biologico

## Nutrizione

Quest'olio è ricco di acidi grassi monoinsaturi di tipo Omega 9, di calcio e di vitamina A, E e del gruppo B. Contiene inoltre ben otto amminoacidi essenziali.

## In Cucina:



L'olio vergine di sesamo è perfetto per dare un sapore esotico ai vostri piatti. In foto, la nostra Ambassador Giulia lo ha utilizzato per preparare un Tofu in stile orientale.

## Come si usa?

L'olio vergine di sesamo può essere utilizzato per qualsiasi preparazione, è in grado di donare un tocco orientale ai vostri piatti preferiti.

Viene impiegato anche come olio da massaggi nella medicina ayurvedica.

### ● Oil Pulling

Nella medicina ayurvedica, l'olio di sesamo si utilizza, insieme all'olio di cocco, per fare l'oil pulling: un collutorio 100% naturale e di facilissima preparazione.

### ● Naturale o Tostato?

L'olio vergine di sesamo può essere estratto dai semi "al naturale" o dai semi tostati: il risultato è un'olio dal colore più scuro e dal gusto deciso e intenso.