

NA CZYM SMAŻYĆ?

Olej rzepakowy

Olej rzepakowy, zarówno rafinowany jak i tłoczony na zimno, jest bogatym źródłem **kwasów tłuszczowych** jedno- i wielonienasyconych, w tym **omega 3**.

Tylko olej rzepakowy rafinowany nadaje się do smażenia!

i

Temperatura (lub punkt) dymienia to moment, w którym ogrzewany tłuszcz wydziela dym, jednocześnie smażone produkty uzyskują nieprzyjemny smak - powstają niekorzystne dla zdrowia związki.

Dla oleju rzepakowego wynosi 242°C - jest jednym z najwyższych spośród wszystkich olejów, co sprawia, że jest on dobry do smażenia.



Olej rzepakowy posiada **neutralny smak**.



Jest źródłem witamin **E i K**.



Ma **wysoką** temperaturę dymienia.

