

Olio alimentare di avocado 125 ml

EAN: 8410885070869 FABRICANTE: MARNYS



L'Olio di Avocado commestibile MARNYS® (Persea americana) puro al 100% viene prima spremuto a freddo, ha un sapore delicato e gradevole e, una volta utilizzato, non altera il sapore originale dell'alimento, è ricco di grassi insaturi. E ha un sapore morbido e delicato, che esalta il sapore del cibo.

DESCRIPCIÓN

Cos'è l'olio alimentare di avocado e a cosa serve?

L'olio di avocado MARNYS® è un olio commestibile puro al 100%, estratto per prima spremitura a freddo dal frutto dell'albero *Persea americana*, comunemente noto come avocado. Quest'olio si caratterizza per avere un sapore delicato e gradevole e, utilizzato nella preparazione dei cibi, non ne altera il sapore originario.

Una delle principali caratteristiche nutrizionali di questo olio è il suo contenuto di acido oleico, noto anche come Omega 9, che rappresenta tra il 50% e il 70% del contenuto minimo. L'acido oleico è un tipo di acido grasso essenziale per il metabolismo ed è riconosciuto per i suoi benefici per la salute.

L'avocado è originario dell'America e appartiene alla famiglia delle Lauracee. Il suo nome "avocado" deriva dalla parola azteca "ahucatl". Nel corso del tempo, questo frutto tropicale è stato coltivato principalmente per il suo alto valore nutritivo. Prove della sua esistenza risalgono all'VIII secolo a.C., quando furono trovati dei semi sepolti accanto a una mummia in Perù.

L'avocado è un frutto ricco di sostanze nutritive come fibre, potassio, sodio, magnesio e vitamine A, C, K1, B5 e B3, oltre a colina, luteina/zeaxantina e acidi grassi altamente monoinsaturi.

L'olio di avocado è composto principalmente da acidi grassi monoinsaturi, che gli conferiscono proprietà benefiche per la dieta e offre diversi vantaggi:

- La sua consistenza è molto leggera, il che lo rende facile da mescolare con il cibo.
- Ha un sapore morbido e delicato, che esalta il sapore dei piatti senza sovrastare gli altri ingredienti, a differenza dell'olio di oliva e degli altri oli.
- Inoltre, l'olio di avocado è in grado di sopportare temperature di cottura elevate, poiché il suo "punto di fumo" è di circa 255°C, il che lo rende un'opzione adatta per preparazioni culinarie che richiedono temperature elevate.



Olio alimentare di avocado 125 ml

EAN: 8410885070869 **FABRICANTE:** MARNYS



Quali sono gli ingredienti dell'olio alimentare di avocado?

Olio di Avocado puro al 100% (*Persea americana*).

Come si usa l'olio alimentare di avocado?

Ideale da aggiungere a insalate, zuppe e condimenti o friggere cibi.

