



KAMPANIA FINANSOWANA  
PRZY WSPARCIU UNII  
EUROPEJSKIEJ

UNIA EUROPEJSKA WSPIERA KAMPANIE  
PROMUJĄCE WYSOKOJAKOŚCIOWE  
PRODUKTY ROLNE

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



# OLEJ RZEPAKOWY SKARBEM EUROPY



## Pokochaj olej rzepakowy!

„Płynne złoto”, które z roku na rok coraz chętniej używane jest przez osoby, świadomie dbające o zdrowie całej rodziny.

Olej rzepakowy, bo o nim mowa, ma najkorzystniejszy skład kwasów tłuszczowych spośród olejów roślinnych. To źródło wielonienasyconych kwasów omega-6 oraz omega-3, których zawiera aż 10 razy więcej niż oliwa z oliwek. W składzie posiada proporcję omega-6 do omega-3 jak 2:1, która z punktu widzenia żywieniowego idealnie wpływa na nasz stan zdrowia.

Olej rzepakowy to bogactwo wytwarzane z polskich pól. Dostępne w przystępnej cenie. Zdrowe i w pełni przydatne w kuchni.



Olej rzepakowy zawiera  
**10 x** więcej  
omega-3  
niż oliwa z oliwek

Olej rzepakowy zawiera również wiele wartości odżywczych dla najmłodszych. Są one niezbędne do prawidłowego wzrostu i rozwoju dzieci, odpowiedniej pracy układu nerwowego, a także wzroku. Spożywany przez kobiety w ciąży oraz dzieci od 6 miesiąca życia może być dodawany do zupek, sosów, różnych potrawek. Stanowi ważne źródło energii dostarczanej organizmowi dziecka.

Poprzez zawartość niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych wspomaga prawidłowy rozwój wzroku u niemowląt do 12 miesiąca życia. Przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mózgu.



## OPINIA EKSPERTA dr Hanna Stolińska, dietetyk

*„Tłuszcz jako składnik odżywczy powinien stanowić 20-35% wartości energetycznej diety dziecka. Najłatwiej wprowadzić go do codziennej diety stosując olej rzepakowy.*

*Ma on przyjemny, bardzo dobrze akceptowany przez dzieci smak i zapach, a co najważniejsze można go stosować do obróbki termicznej.*



*Zaleca się dodatek do potraw około 2 łyżek oleju rzepakowego dziennie. Doskonale sprawdzi się do roślinnych potraw poprawiając dodatkowo wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, a sam olej rzepakowy charakteryzuje się*

*wysoką koncentracją witaminy E i K w stosunku do innych tłuszczów.”*







# Muffiny jogurtowe z truskawkami według Cristiny Catese



## SKŁADNIKI

- 2 jajka
- 90 g cukru (dwie łyżki osobno do oprószenia muffinek przed pieczeniem)
- 100 g mąki 00
- 50 g mąki ziemniaczanej
- 50 g oleju rzepakowego
- 1 opakowanie (125g) jogurtu z truskawkami
- 15 g proszku do pieczenia
- 1 cytryna (sok i skórka)
- szczypta soli

**Dodatkowo: 20 szt truskawek,  
2 łyżki cukru sok z cytryny**

## PRZYGOTOWANIE

Truskawki myjemy i kroimy na małe kawałeczki. Dodajemy kilka kropli soku z cytryny i cukier. Mieszamy i odstawiamy.

W misce łączymy przesianą mąkę i proszek do pieczenia. Do osobnej miski wbijamy jajka i ubijamy je z cukrem za pomocą trzepaczki. Dodajemy startą skórkę z cytryny i szczyptę soli. Dodajemy jogurt i oliwę i dokładnie mieszamy. Następnie powoli dodajemy płynne składniki do miski z mąką oraz proszkiem do pieczenia i mieszamy do momentu otrzymania jednolitej i miękkiej masy. Na koniec dodajemy do ciasta truskawki i mieszamy. Kilka truskawek zostawiamy do udekorowania muffinek. Następnie przelewamy ciasto do przygotowanych wcześniej foremek. Ciasto powinno sięgać do połowy wysokości foremki, aby nie wyciekło podczas pieczenia.

Każdą babeczkę dekorujemy kilkoma kawałkami truskawek, obsypujemy pozostałymi dwoma łyżkami cukru i pieczemy w nagrzanym do 180°C piekarniku przez 25-30 min. Po upieczeniu odstawiamy do wystygnięcia i oprószamy cukrem pudrem.

*Smacznego!*

Więcej informacji o naszej kampanii:

[OLEJRZEPAKOWY.COM](http://OLEJRZEPAKOWY.COM)



[OLEJ RZEPAKOWY SKARBEM EUROPY](#)



[RZEPAKOWY.OLEJ](#)

Treść niniejszej kampanii promocyjnej wyraża poglądy wyłącznie jej autora, za którą ponosi on bezwzględną odpowiedzialność. Komisja Europejska ani Agencja Wykonawcza ds. Konsumentów, Zdrowia, Rolnictwa i Żywności (CHAFEA) nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za potencjalne wykorzystanie zawartych w niej informacji.