Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

Το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο είναι ένα από τα πιο χαρακτηριστικά τρόφιμα της μεσογειακής διατροφής. Είναι πηγή καλών λιπαρών με εξαιρετικές διατροφικές και υγειονομικές ιδιότητες.

Μαγειρική προσέγγιση

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο για κρύες και / ή ωμές προετοιμασίες, όπως οι σαλάτες, όσο και για ζεστές προετοιμασίες, όπως το σοτάρισμα.

Το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο είναι επίσης πιο ανθεκτικό στο μαγείρεμα από τα έλαια σπόρων όπως το ηλιέλαιο, το κραμβέλαιο ή το καλαμποκέλαιο.

Οφέλη για την υγεία

- *Αντιοξειδωτικό και αντιφλεγμονώδες.*
- *Μείωση λιπιδίων και σακχάρου στο αίμα.*

Συνιστάται η κατανάλωση 3-4 κουταλιών ανά ημέρα.