

Hogaza de trigo con semillas



Pan natural, pan sano

Harinas integrales molidas en nuestro molino.

Harinas naturales sin aditivos, residuos ni OGM

Ingredientes: 70% Harina Blanca, 30% Sémola integral o grano entero, masa madre de trigo de cultivo propio (totalmente natural, salvaje, no deshidratada), agua embotellada y sal. Además, 13% de semillas (lino y pipas de calabaza y girasol) añadidas en su interior.

Origen del grano: Proporcionado por nuestros proveedores Rincón del Segura (Albacete) y El Molino (Coín, Málaga) con procedencia nacional.

Formato y peso: Se presenta en formato redondo, horneado dentro de molde sobre piedra, de peso 1,2 kg. Se suele decorar con semillas.

Elaboración: La sémola integral se obtiene con nuestro molino (también puede usarse grano entero) y la masa se elabora a mano. En ocasiones es posible que se use la ayuda de una amasadora exclusivamente para la mezcla inicial de los ingredientes, cuando son grandes cantidades, siendo el proceso de amasado y boleado a mano. La masa madre es la protagonista en este proceso, la cual es refrescada hasta en tres ocasiones antes del amasado de la masa en bloque. El proceso de fermentación se prolonga, desde que se realiza el primer refresco, unas 24 horas aproximadamente.

Características generales: Panes tiernos, de corteza media, con tostado variable según la posición en que el pan se sitúa en el horno. De miga tupida debido a la mezcla de semillas. De color tierra (marrón claro) debido a la inclusión de la sémola integral en su elaboración. Se entrega cortado, salvo petición contraria. Corte de 15 mm.

Etiquetado: En el etiquetado se incluye la información nutricional y los alérgenos, así como otros datos. Éste es su detalle:

Información Nutricional por cada 100 gr

Valor energético	246,46 Kcal/1031,19 KJl
Proteínas	9,99
Hidratos de Carbono	39,83
Azúcares naturalmente presentes	0,24
Fibra	3,28
Grasa Total	6,20
Ácidos Grasos Saturados	0,84
Ácidos Grasos Monoinsaturados	3,82
Ácidos Grasos Poliinsaturados	1,93
IG Semillas	25-35 (Bajo)
IG Harina Blanca	90 (Alto)
IG Sémola integral	45 (Medio)



Alérgenos: Contiene gluten. Puede contener trazas y/o restos derivados de la leche, soja, sésamo, frutos con cáscara y huevo. Trabajamos con todos estos ingredientes y esta circunstancia hace que cualquier producto elaborado sea susceptible de contaminación cruzada por cualquiera de ellos.

Beneficios de las semillas de lino: Obtenida de información publicada en la web (Fuente: www.cuerpamente.com)

Las semillas de lino poseen tres propiedades nutricionales que las destacan entre los demás alimentos. La primera es el contenido de ácido alfa-linolénico, el padre de la familia omega-3. Es ácido alfa-linolénico en un 57%. Por ello, 15 g de semillas aportan el 135% de las necesidades diarias de omega-3.

La segunda gran cualidad es la presencia de lignanos, compuestos similares a la fibra —con todos sus beneficios para la digestión— que además son antioxidantes, pues son polifenoles. También posee mucílagos —fibras con nombres tan enrevesados como arabinoxilano y galactoxilano— que al disolverse en agua forman un gel con efecto muy beneficioso sobre el tracto intestinal.

Proporcionan vitamina B1, un nutriente que participa en los procesos de producción de energía a partir de los alimentos y resulta esencial para la salud del corazón y del sistema nervioso. Por ello, 15 g de semillas aportan aproximadamente el 15% de las necesidades diarias.

Baja en grasas, en su mayoría monoinsaturadas, entre el resto de sus componentes figuran **vitaminas del grupo B y E; minerales como magnesio, manganeso, fósforo, hierro, cobre, cinc, selenio o potasio y compuestos fitoquímicos** que hacen de ella un cereal muy recomendable.