



Pan natural, pan sano

Harinas integrales molidas en nuestro molino.
Harinas naturales sin aditivos, residuos ni OGM

Pan de Espelta sin levadura

Ingredientes: 100% Grano de espelta , 18% de semillas en su interior (pipas de calabaza y girasol, semillas de lino), agua embotellada, aove, bicarbonato y sal. Para su elaboración se usa sólo

grano entero de espelta lo que lo convierte en un pan total espelta, total integral.

Origen del grano: Proporcionado por nuestro proveedor Rincón del Segura (Albacete) y con procedencia nacional o por nuestro

proveedor en Coín.

Formato y peso: Se presenta en formato molde pequeño rectangular, de rebanada cuadrada y peso 1 kg.

Elaboración: El grano se muele en nuestro obrador y la masa se elabora mano. Cada masa se hace en boles individuales mezclando todos los ingredientes, sin proceso de amasado ya que resulta una mezcla muy hidratada y homogénea. No hay proceso de fermentación. Es un pan destinado a dietas especiales con intolerancias a las levaduras latentes en las fermentaciones de las masas.

Características generales: Pan denso, de corteza fina-media y miga húmeda, debido a una buena hidratación, necesaria para obtener un pan óptimo 100% integral, 100% grano de espelta. De color tierra (marrón oscuro), el cual es uniforme sin moteado, propio de los panes elaborados en su totalidad con grano entero, y de miga tupida debido a la inclusión de las semillas. 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	200,74 Kcal	839,90 Kjl
Proteínas	11,17	
Hidratos de Carbono	36,14	
Azúcares naturalmente presentes	3,51	
Fibra	5,83	
Grasa Total	3,78	
Ácidos Grasos Saturados	0,56	
Ácidos Grasos Monoinsaturados	1,69	
Ácidos Grasos Poliinsaturados	2,09	
IG Espelta Integral	45 (Medio)	
IG Semillas	25-35 (Bajo)	



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 del grano de espelta: Obtenida de información publicada en la web (Fuente: www.cuerpamente.com)

Esta semilla, "**Triticum Spelta**", es una variedad antigua de trigo. Fue la base de la alimentación humana en el entorno mediterráneo durante miles de años, pero hace casi un siglo cayó en desuso.

La espelta aparece **hace cerca de ocho mil años** en dos zonas. En Oriente Medio, lo que hoy es Irak e Irán, y en el sureste de Europa, desde donde se extendió por el Mediterráneo hacia el oeste, y hacia el norte a través de los Balcanes y el Cáucaso.

En la Coveta de L'Or, en Valencia, han aparecido restos datados hacia el 4.300 a.C., en pleno Neolítico. Las legiones romanas la consumían en forma de panes o gachas y la llevaron allá donde fueron, promoviendo su cultivo en toda Europa.

Es el trigo mejor tolerado por el organismo. Moderadamente calórico (unas 338 cal/100 g) tiene un mayor contenido de proteínas (14,5%) que el trigo común (11,5%).

Sus hidratos de carbono (60% en el grano crudo y 20% en el cocido) son mayoritariamente complejos y van acompañados de abundante fibra (10% y 4%, respectivamente), de ahí que presenten un **índice glucémico bajo**, es decir, que su asimilación en el organismo sea lenta y progresiva, aportando energía de forma prolongada.

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.