



### **Pan natural, pan sano**

Harinas integrales molidas en nuestro molino.

Harinas naturales sin aditivos, residuos ni OGM

### **Pan De Trigo y Centeno**

**Ingredientes:** 80% Harina blanca de trigo, 20% de Grano de Centeno, masa madre de trigo de cultivo propio (totalmente natural, salvaje, no deshidratada), agua embotellada, sal.

**Origen del grano:** Proporcionado por nuestro proveedor El Molino (Coín) y con procedencia nacional.

**Formato y peso:** Se presenta en formato molde rectangular tamaño medio, de rebanada cuadrada (puede ser redondeada) y peso 1 kg. También disponible en formato de bollo rústico de 620 gramos y en bollos de 80 gramos. El topping puede variar (sésamo, amapola, copos de avena...)

**Elaboración:** La masa madre es la protagonista en este proceso, la cual es refrescada hasta en tres ocasiones antes del formado de la pieza final. El proceso de fermentación se prolonga, desde que se realiza el primer refresco, unas 24 horas aproximadamente.

**Características generales:** Pan denso, de corteza media y miga húmeda. De color tierra (marrón claro-medio). Sólo se sirve cortado el pan de kilo. 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	212,66 Kcal	889,77 Kjl
Proteínas	10,39	
Hidratos de Carbono	44,95	
Azúcares naturalmente presentes	0,27	
Fibra	4,30	
Grasa Total	0,82	
Ácidos Grasos Saturados	0,11	
Ácidos Grasos Monoinsaturados	0,09	
Ácidos Grasos Poliinsaturados	0,36	
IG Harina Blanca	90 (Alto)	
Sal	0,68	



**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 Trigo:** Obtenida de información publicada en la web (Fuente: [www.farmacia.bio](http://www.farmacia.bio))

El trigo (*Triticum sativum Lam.*) es un cereal que empezó a cultivarse hace unos 10.000 años en el sudeste asiático. Su cultivo está muy extendido por todo el mundo. En América no se cultivó hasta que lo llevaron los colonizadores españoles.

La cantidad de proteína que aporta es similar a la de la cebada, algo mayor que el arroz y el maíz. Aporta todos los aminoácidos esenciales pero no es equilibrada ya que tiene *déficit de lisina* (como todos los cereales) por eso se recomienda combinarlo con legumbres, leche u otros granos que sean más ricos en lisina.

Es el cereal que mayor cantidad de gluten contiene lo que lo hace ser el más panificable. Los hidratos de carbono son el nutriente mayoritario del trigo siendo estos de absorción lenta (bajo índice glucémico). El aporte de fibra es más alto en las variedades integrales. El aporte graso es muy bajo y en su composición predominan las grasas poliinsaturadas.

Aporta vitaminas del grupo B y vitamina E (contenida en el germen de trigo). El aporte de minerales es mayor en las variedades integrales e incluye zinc, selenio, yodo, potasio y pequeñas cantidades de magnesio, hierro, calcio y sodio. Es importante consumir trigo procedente de cultivo ecológico para evitar el consumo de contaminantes o de organismos modificados genéticamente.