



Pan de Espelta (también con semillas)

Pan natural, pan sano

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

Ingredientes: 100% Grano de espelta , masa madre de grano de espelta de cultivo propio (totalmente natural, salvaje, no deshidratada), agua embotellada, 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 nuestros proveedores Rincón del Segura (Albacete) y El Molino (Coín, Málaga) con procedencia nacional o alemana.

Formato y peso: Se presenta en formato molde rectangular alargado, de rebanada cuadrada y peso 1,4 kg. Se suele decorar con semillas de lino. También se sirve con semillas con un peso de 900 gr .

Elaboración: El grano se muele en nuestro obrador y la masa madre es la protagonista en este proceso, la cual es refrescada hasta en tres ocasiones antes del formado de la pieza final. Es posible 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.

Características generales: Pan denso, de corteza 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 pequeño alveolado. 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:

Espelta sencillo - Información Nutricional por cada 100 gr

Valor energético	221,45 Kcal	926,55 KJl
Proteínas	9,55	
Hidratos de Carbono	45,99	
Azúcares naturalmente presentes	4,47	
Fibra	7,01	
Grasa Total	1,59	
Ácidos Grasos Saturados	0,26	
Ácidos Grasos Monoinsaturados	0,29	
Ácidos Grasos Poliinsaturados	0,82	
IG Espelta Integral	45 (Medio)	
Sal	0,83	

Espelta con semillas - Información Nutricional por cada 100 gr

Valor energético	226,36 Kcal	947,09 Kjl
Proteínas		12,47
Hidratos de Carbono		41,77
Azúcares naturalmente presentes		4,06
Fibra		6,64
Grasa Total		3,99
Ácidos Grasos Saturados		0,60
Ácidos Grasos Monoinsaturados		1,70
Ácidos Grasos Poliinsaturados		2,17
IG Espelta Integral		45 (Medio)
Sal		0,77



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.cuerpomente.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.