



Pan natural, pan sano

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

PAN 100% Trigo Sarraceno sin levadura

Ingredientes: 100% Grano de Trigo sarraceno , (sin gluten no certificado- No apto celíacos), 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 trigo sarraceno lo que lo convierte en un pan total sarraceno, total integral. Nuestras pequeñas instalaciones son un lugar único donde se elaboran todos los productos. Por ello, aunque tengamos

este pan especial, no se puede clasificar apta para celíacos por las posibles trazas/restos que habiten en dicho ambiente y herramientas. Es un tipo de producto dirigido a quien haya desarrollado intolerancias con la materia prima que se omite en las elaboraciones o para quien esté llevando una dieta susceptible de eliminar dichos elementos.

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

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 al gluten (no apto para celíacos debido a las posibles o ciertas trazas) y a las levaduras latentes en las fermentaciones de las masas. Pan especial recomendado por diversos nutricionistas para el tratamiento de la bacteria *Helicobacter pylori*. Se elabora también, bajo petición, sin semillas de lino, sólo con las pipas de calabaza y girasol.

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 trigo sarraceno. De color grisáceo, típico del alforfón, 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	246,33 Kcal	1030,64 Kjl
Proteínas	12,31	
Hidratos de Carbono	41,46	
Azúcares naturalmente presentes	0,29	
Fibra	6,15	
Grasa Total	6,78	
Ácidos Grasos Saturados	1,09	
Ácidos Grasos Monoinsaturados	3,56	

Ácidos Grasos Poliinsaturados	2,63
IG Trigo Sarraceno	50 (Medio)
IG Semillas	25-35 (Bajo)
Sal	0,85



Alérgenos: Puede contener trazas y/o restos de gluten, 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.

PAN de Trigo Sarraceno y Quinoa sin levadura

Ingredientes: 70% Grano de Trigo sarraceno , 30% Quinoa (en ocasiones puede ser quinoa roja) (sin gluten no certificado-No apto celíacos), 18% de semillas en su interior (pipas de calabaza y girasol, semillas de lino), agua embotellada, aove, bicarbonato y sal. Para su elaboración se usan sólo granos enteros de trigo sarraceno y quinoa lo que lo convierten en un pan total integral. Nuestras pequeñas instalaciones son un lugar único donde se elaboran todos los productos. Por ello, aunque tengamos este pan especial, no se puede clasificar apta para celíacos por las posibles trazas/restos que habiten en dicho ambiente y herramientas. Es un tipo de producto dirigido a quien haya desarrollado intolerancias con la materia prima que se omite en las elaboraciones o para quien esté llevando una dieta susceptible de eliminar dichos elementos.

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

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 al gluten (no apto para celíacos debido a las posibles o ciertas trazas) y a las levaduras latentes en las fermentaciones de las masas. Pan especial recomendado por diversos nutricionistas para el tratamiento de la bacteria *Helicobacter pylori*. Se elabora también, bajo petición, sin semillas de lino, sólo con las pipas de calabaza y girasol.

Características generales: Pan denso, de corteza fina-media y miga húmeda, debido a una buena hidratación, necesaria para obtener un pan óptimo 100% integral. De color tierra o rojizo en el caso de usar quinoa roja, 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	236,52 Kcal	989,60 Kjl
Proteínas	20,80	
Hidratos de Carbono	42,76	
Azúcares naturalmente presentes	0,10	
Fibra	5,27	
Grasa Total	5,26	
Ácidos Grasos Saturados	0,74	
Ácidos Grasos Monoinsaturados	2,21	
Ácidos Grasos Poliinsaturados	2,45	
IG Trigo Sarraceno	50 (Medio)	
IG Quinoa	40 (Medio)	
IG Semillas	25-35 (Bajo)	
Sal	0,75	

Alérgenos: Puede contener trazas y/o restos de gluten, 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 Trigo Sarraceno: Obtenido de información publicada en la web (Fuente: www.cuerpomente.com).

El trigo sarraceno o alforfón es una **fuentes de proteínas vegetales de calidad** debido a que al contener el aminoácido lisina se asimilan en buena parte, lo que supone más de 9 gramos reales de proteínas por cada 100 g. Además, están libres de gluten, lo que las hace aptas para celíacos. Su aporte en carbohidratos es elevado, 67%, en su mayor parte almidón y el resto fibra soluble e insoluble. La primera ralentiza la absorción de las grasas y la glucosa, lo que resulta interesante en la diabetes y para regular el colesterol, mientras que la segunda favorece el tránsito intestinal.

Es rico en vitaminas, sobre todo del grupo B y en minerales, entre los que destaca el magnesio, el hierro y el potasio, y en oligoelementos. Además contiene flavonoides, como la rutina, que ayuda a regular la hipertensión.

Aunque hay constancia desde el neolítico de la existencia del trigo sarraceno en Europa, su domesticación como alimento se produjo en la provincia china de Yunnan, al sur del país, en la que se conservan restos datados hacia el 2.600 a.C. Aquí lo llamamos alforfón, del árabe al fur fur, o bien trigo sarraceno, debido probablemente a que lo trajeran los cruzados. Pero aunque se le llame trigo, esta preciosa planta no es un cereal.

En realidad el *Fagopyrum esculentum* es una planta herbácea que pertenece a la familia de las poligonáceas, al igual que la acedera, el ruibarbo o la bistorta.

En Asia siempre ha sido apreciado por su valor nutritivo y de hecho es más caro que los cereales. Hoy son sus propiedades nutricionales y sus beneficios para la salud los que lo están poniendo de nuevo de actualidad.