



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

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

#### **Pan 100% Grano de Trigo con Semillas**

**Ingredientes:** 100% Grano de trigo , masa madre de grano de trigo de cultivo propio (totalmente natural, salvaje, no deshidratada), 13% de semillas en su interior

(pipas de calabaza y girasol, semillas de lino), agua embotellada, sal. Para su elaboración se usa sólo grano entero de trigo lo que lo convierte en un pan total trigo, total integral.

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

**Formato y peso:** Se presenta en formato molde rectangular alargado y peso 1,6 kg o en formato de 900 gr. Se suele decorar con semillas.

**Elaboración:** El grano se muele en nuestro obrador y la masa se elabora mano. La masa madre es la protagonista en este proceso, la cual es refrescada hasta en cuatro 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, debido a una buena hidratación, necesaria para obtener un pan óptimo 100% integral, 100% grano de trigo. 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	270,10 Kcal	1130,10 Kjl
Proteínas	13,20	
Hidratos de Carbono	41,56	
Azúcares naturalmente presentes	0,36	
Fibra	6,58	
Grasa Total	9,40	
Ácidos Grasos Saturados	1,33	
Ácidos Grasos Monoinsaturados	5,55	
Ácidos Grasos Poliinsaturados	3,05	
IG Trigo Integral	45 (Medio)	
Sal	0,80	



**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 de grasa 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.