



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

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

#### **Galletas con pepitas de chocolate**

**Ingredientes:** 100% Harina de trigo, azúcar, mantequilla, huevos, pepitas de chocolate, impulsor y una pizca de sal.

**Origen del grano:** Proporcionado por nuestros de El Molino (Coín-Málaga).

**Formato y peso:** Se presenta en bolsitas de 200 gr de peso aproximado.

**Elaboración:** Se realizan a mano en lebrillo mezclando todos los ingredientes, para formarlas posteriormente también a mano, resultando piezas desiguales. Se reserva en frío desde 3 hasta 5 horas, momento en el que se procede a su formado y conservación en frío hasta el momento de hornearlas.

**Características generales:** Masa presentada en formato de galleta redonda, desigual. De color vainilla con pepitas de chocolate en cada galleta.

**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	418,44 Kcal	1750,75 Kjl
Proteínas	6,70	
Hidratos de Carbono	53,41	
Azúcares presentes harina/pepitas	8,76	
Azúcar de Mesa	16,20	
Fibra	1,17	
Grasa Total	18,95	
Ácidos Grasos Saturados	11,47	
Ácidos Grasos Monoinsaturados	0,73	
Ácidos Grasos Poliinsaturados	0,85	
IG Haina Blanca de Trigo	90 (Alto)	
Sal	0	



**Alérgenos:** Contiene gluten, huevos y lácteos. Así mismo, puede contener trazas y/o restos derivados del sésamo, soja y frutos con cáscara. 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.