



### Pan natural, pan sano

Harinas integrales molidas en nuestro molino.

Harinas naturales sin aditivos, residuos ni OGM

### **Bollería hojaldrada**

**Ingredientes:** 100% Harina Blanca, masa madre de trigo de cultivo propio (totalmente natural, salvaje, no deshidratada), leche semidesnatada, mantequilla, azúcar, canela, agua embotellada y sal.

**Origen del grano:** Proporcionado por nuestros proveedores de El Molino (Coín, Málaga) con procedencia nacional.

**Formato y peso:** Se presenta en formato de croissant y en formato alargado relleno de chocolate tipo fondant (napolitana). Ambos de peso aproximado de 70 gr, no siendo las piezas iguales, dado lo laborioso y artesano de su proceso y formado, estando siendo su peso dentro del rango indicado. Su disponibilidad es limitado. Consulte disponibilidad.

**Elaboración:** En ocasiones 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. La masa madre es la protagonista en este proceso, la cual es refrescada hasta en tres ocasiones antes del amasado de la masa en bloque. El proceso de fermentación se prolonga, desde que se realiza el primer refresco, durante más de 24 horas.

**Características generales:** Pan tipo bollería hojaldrada, no excesivamente dulce, donde la mantequilla es la protagonista. La corteza es crujiente aunque no es una bollería con múltiples capas. Las capas son totalmente perceptibles sin llegar a ser una bollería maxihojaldrada.

**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 de los Croissants**

Valor energético	398,41 Kcal	1666,95 Kjl
Proteínas	6,36	
Hidratos de Carbono	73,70	
Azúcares naturalmente presentes	1,45	
Azúcar de Mesa	4,00	
Fibra	1,43	
Grasa Total	21,51	
Ácidos Grasos Saturados	13,71	
Ácidos Grasos Monoinsaturados	0,79	
Ácidos Grasos Poliinsaturados	0,96	
IG Harina Blanca	90 (Alto)	
Sal	1,10	

### Información Nutricional por cada 100 gr de las Napolitanas

Valor energético	416,53 Kcal	1742,76 Kjl
Proteínas	6,18	
Hidratos de Carbono	68,39	
Azúcares naturalmente presentes	11,88	
Azúcar de Mesa	3,08	
Fibra	1,10	
Grasa Total	22,58	
Ácidos Grasos Saturados	14,21	
Ácidos Grasos Monoinsaturados	0,61	
Ácidos Grasos Poliinsaturados	0,74	
IG Harina Blanca	90 (Alto)	
Sal	0,85	



**Alérgenos:** Contiene gluten, leche y derivados. Puede contener trazas y/o restos derivados de la 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.

Desde tiempos inmemoriales los pueblos del centro y norte de Europa han cultivado el centeno, "**Secale Cereale**", como cereal de referencia, en contraste con el trigo, más común en el área mediterránea.

La espiga alta y estrecha del centeno cuenta con un amplio sistema de raíces que le permiten vivir en condiciones climáticas extremas, propias de los países fríos o continentales a los que recompensa con numerosos nutrientes.