



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

Harinas integrales molidas en nuestro molino.

Harinas naturales sin aditivos, residuos ni OGM

### **Hogazas rústicas, barras, molletes y bollitos**

#### **Ingredientes:**

→ Hogazas rústicas, barras, molletes y bollitos blancos: 100% Harina blanca para las barras, molletes y

bollitos sencillos .

→Hogazas rústicas, barras, molletes y bollitos blancos con semillas: 100% Harina blanca con semillas de lino dorado y marrón, pipas de

calabaza y girasol.

→ Barras, molletes y bollitos con contenido integral: 67% Grano de trigo y 33% de harina blanca. También se ofrece bollo especial de 620 gr decorado con ajonjolí, semillas de amapola u otras semillas.

En todos los casos: Prefermento con sólo 1 gr de levadura fresca, agua embotellada y sal.

**Origen del grano:** Proporcionado por nuestros proveedores Rincón del Segura (Albacete) y El Molino (Cádiz, Málaga) con procedencia nacional.

**Formato y peso:** Se presenta en formato de hogazas, barras y bollos artesanos horneados sobre piedra. Peso de 900 gr para las hogazas, 280 gr para las barras y 80 gr para los bollos. Dado lo laborioso de su formado, sólo se hacen unidades limitadas en el caso de las barras. Consulte disponibilidad.

**Elaboración:** La parte integral, el grano de trigo, se muele en el obrador. 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. El prefermento, con tan sólo 1 gr de levadura fresca, es el protagonista en este proceso. El proceso de fermentación se prolonga, desde que se realiza el prefermento, unas 36 horas aproximadamente.

**Características generales:** Panes tiernos de corteza fina, generalmente dorada y crujiente, que será variable según la posición en la que el pan se sitúe en el horno. De miga, que puede ser alveolada en los panes blancos, muy tierna y de sabor suave.

**Etiquetado:** En el etiquetado se incluye la información nutricional y los alérgenos, así como otros datos. Éste es su detalle:

#### **Barras y chapatas blancas - Información Nutricional por cada 100 gr**

Valor energético	234,00 Kcal	979,05 Kjl
Proteínas	6,64	
Hidratos de Carbono	49,60	
Azúcares naturalmente presentes	0,17	
Fibra	1,74	
Grasa Total	0,64	
Ácidos Grasos Saturados	0,10	

Ácidos Grasos Monoinsaturados	0,06
Ácidos Grasos Poliinsaturados	0,27
IG Harina Blanca	90 (Alto)
Sal	0,93

**Barras y chapatas blancas con semillas- Información Nutricional por cada 100 gr**

Valor energético	225,93 Kcal	945,29 Kjl
Proteínas	8,26	
Hidratos de Carbono	43,09	
Azúcares naturalmente presentes	0,21	
Fibra	2,87	
Grasa Total	2,54	
Ácidos Grasos Saturados	0,37	
Ácidos Grasos Monoinsaturados	1,06	
Ácidos Grasos Poliinsaturados	1,29	
IG Harina Blanca	90 (Alto)	
Sal	0,87	

**Barras y chapatas integrales- Información Nutricional por cada 100 gr**

Valor energético	219,05 Kcal	916,50 Kjl
Proteínas	7,82	
Hidratos de Carbono	46,00	
Azúcares naturalmente presentes	0,23	
Fibra	5,52	
Grasa Total	1,33	
Ácidos Grasos Saturados	0,22	
Ácidos Grasos Monoinsaturados	0,15	
Ácidos Grasos Poliinsaturados	0,61	
IG Harina Blanca	90 (Alto)	
IG Grano	45 (Medio)	
Sal	0,93	

### Barras y chapatas multicereales - Información Nutricional por cada 100 gr

Valor energético	241,14 Kcal	1008,51 Kjl
Proteínas	12,04	
Hidratos de Carbono	50,55	
Azúcares naturalmente presentes	0,58	
Fibra	10,57	
Grasa Total	1,57	
Ácidos Grasos Saturados	0,47	
Ácidos Grasos Monoinsaturados	0,26	
Ácidos Grasos Poliinsaturados	0,68	
IG Harina Blanca	90 (Alto)	
IG Granos	35-45 (Bajo-Medio)	
Sal	0,75	



**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 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.