



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

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

#### **Magdalenas “De la abuela”**

**Ingredientes:** 100% Harina trigo rica en germen, AOVE, azúcar, huevos, leche semidesnatada, gasificante o impulsor, ralladura de cítricos, canela, genjibre y una pizca de sal.

**Origen del grano:** Proporcionado por nuestros proveedores de Sierra de Segura (Albacete) o El Molino (Coín-Málaga).

**Formato y peso:** Se presenta en formato de magdalenas de unos 60 gr de peso aproximado.

**Elaboración:** Se usa una batidora para mezclar y emulsionar todos los ingredientes. Se reserva en frío desde 3 hasta 10 horas, momento en el que se deja atemperar para verter la masa en los moldes y hornear.

**Características generales:** Masa presentada en formato de magdalena. De color anaranjado con trocitos de zanahoria y calabaza y con un aroma intenso a canela. De sabor suave, con miga húmeda, que hace esté siendo muy demandado entre nuestros clientes.

**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	379,45 Kcal	1587,62 Kjl
Proteínas	5,17	
Hidratos de Carbono	44,60	
Azúcares naturalmente presentes	1,06	
Azúcar de Mesa	21,30	
Fibra	0,83	
Grasa Total	20,00	
Ácidos Grasos Saturados	3,12	
Ácidos Grasos Monoinsaturados	13,39	
Ácidos Grasos Poliinsaturados	2,19	
IG Haina Blanca de Trigo	90 (Alto)	
Sal	0	



**Alérgenos:** Contiene gluten, huevos y leche. 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 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.