



~ Asociación no lucrativa ~
Sólo asociados
~ Por la conservación del Pan Artesano,
Natural y Tradicional ~

PAN DE MOLDE CON ESPINACAS y NUECES

Ingredientes: 100% Harina Blanca, masa madre de trigo de cultivo propio (totalmente natural, salvaje, no deshidratada), leche, mantequilla, azúcar (muy poco), espinacas frescas, nueces, canela, agua, sal y, en ocasiones, ínfima levadura si las condiciones lo aconsejan (temperatura/humedad).

Pan natural, pan sano

Grano molido en el molino de piedra, propiedad de la fundadora de la asociación. Los granos y harinas que se aportan son naturales, de empresas con sello ecológico, sin aditivos, residuos ni OGM

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

Formato y peso: Se presenta en formato molde rectangular de 1,250 kg de peso y bollos de 90 gr aproximadamente.

Elaboración: Para el levado se utiliza masa madre natural y, en ocasiones, si las condiciones lo aconsejan (temperatura/humedad) ínfima levadura como apoyo al fermento natural.

Esto proporciona una fermentación total de, aproximadamente, 24 h convirtiendo el proceso de fermentación en una creación lenta de bacterias beneficiosas para nuestra flora intestinal.

Beneficios para nuestra salud de la elaboración de pan con prefermentos de larga fermentación en las masas. **Son los mismos con los prefermentos que con la masas madres, ya que lo más importante, lo más beneficioso para nuestra salud, son las fermentaciones lentas. Las largas y controladas fermentaciones.** Las masas madres proporcionan lo que se llaman fermentaciones bacterianas: entran en juego “microseres” más complejos que, si bien añaden aún más valor, han de ser controlados de manera eficiente.

→ **Descompone el gluten con lo que ayuda a nuestro organismo a la absorción de los almidones y nutrientes:** hay una predigestión de los almidones del cereal desomponiéndolos en azúcares simples, más fáciles de asimilar por nuestro organismo.

→ **Proteolisis:** La fermentación lenta rompe las proteínas del gluten, haciendo que el pan sea más digerible.

→ **Reducción del ácido fítico:** El proceso de fermentación disminuye la cantidad de ácido fítico, un componente natural de los cereales que impide la absorción de minerales esenciales como el calcio, el hierro y el zinc.

→ **Mayor disponibilidad:** La descomposición de nutrientes en componentes más simples facilita su absorción por parte del organismo.

→ **Índice glucémico bajo:** La fermentación lenta descompone los azúcares de forma más gradual, reduciendo el índice glucémico, lo que provoca que los picos de azúcar en la sangre sean menores.

→ **Compuestos prebióticos:** La fermentación con prefermentos de larga fermentación en las masas producen sustancias que actúan como prebióticos, alimentando y promoviendo la diversidad de las bacterias "buenas" del intestino.

→ **Producción de vitaminas:** Durante la fermentación, se pueden producir vitaminas del grupo B, que son esenciales para el metabolismo y el funcionamiento del cuerpo.

Características generales: Pan de de gran ternura gracias a su contenido lácteo. Miga tierna y húmeda de corteza fina. Rebanada cuadrada ideal para sandwiches. De alveolado pequeño en el que las espinacas y las nueces se entremezclan entre sí. Se entrega cortado, salvo petición contraria. Corte de 15 mm.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL/100 GR

Valor energético	304,24 Kcal	1272,94 Kjl
Proteínas	8,30	
Hidratos de Carbono	52,64	
Azúcares naturalmente presentes	1,61	
Azúcar de Mesa	2,14	
Fibra	3,26	
Grasa Total	9,46	
Ácidos Grasos Saturados	3,11	
Ácidos Grasos Monoinsaturados	3,58	
Ácidos Grasos Poliinsaturados	3,84	
IG Harina Blanca	90 (Alto)	
Sal	0,71	



Alérgenos: Gluten, huevos, lácteos, frutos c/cáscara, soja, sésamo. No se garantiza no exista algún rastro o ppm del resto de alérgenos: crustáceos, pescado, cacahuetes, apio, mostaza, sulfitos, altramuces, molusco.