



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

**MASAS VARIADAS DE BARRAS, BOLLITOS,
MOLLETES, RÚSTICAS...**

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.

→ Hogazas rústicas, barras, molletes y bollitos con contenido integral: 67% Grano de trigo y 33% de harina blanca. También se ofrece bollo serie 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, sal .

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 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.

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

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

“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: 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. Rústicas corte de 15 mm. Superbarras, serie especial y barras se entregan SIN CORTAR.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL/100 GR

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 c/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	



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.