

PANES INTEGRALES DE HARINAS DE CULTIVO ECOLÓGICO



	TIPOS DE PANES INTEGRALES 100%	PESO PAN (aprox)	PRECIO €
1	INTEGRAL ECOLÓGICO DE ESPELTA	1100 g	5,5
2	INTEGRAL ECOLÓGICO DE KHORASAN	1100 g	5,5
3	INTEGRAL ECOLÓGICO DE TRITORDEUM	1100 g	5,5
4	INTEGRAL ECOLÓGICO DE TRIGO	1100 g	5,5
5	INTEGRAL ECOLÓGICO DE CENTENO	1100 g	5,5
6	PANES DE 2, 3, 4 ó 5 HARINAS INTEGRALES A ELEGIR: CENTENO, ESPELTA, KHORASAN, TRIGO, TRITORDEUM	1100 g	5,5
7	PAN INTEGRAL ECO DE HARINAS + 1 EXTRA *A (50g)	1150 g	6
8	PAN INTEGRAL ECO DE HARINAS + 2 EXTRAS *A (50g + 50g)	1200 g	6,50
9	PAN INTEGRAL ECO DE HARINAS + 3 EXTRAS *A (50g + 50g + 50g)	1250 g	7
10	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + MIEL PURA 50g	1150 g	6
11	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + CÚRCUMA 10g	1100 g	6
12	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + 100G SEMILLAS ECO.	1180 g	6,50
13	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + MIEL PURA 50g + NUECES 50g	1200 g	6,70
14	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + SEMILLAS 50g + CÚRCUMA 10g	1200 g	6,50
15	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + AJO	1100 g	7
16	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + DÁTILES + NUECES	1200 g	6,70



Más información y pedidos en el whatsapp 627 52 63 80

Alérgenos: miel, gluten, frutos secos, sésamo. *Precios y ofertas válidos hasta el 30-11-2025

* Entrega GRATIS a domicilio en Chiclana.

17	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + CIRUELAS PASAS + SEMILLAS	1200 g	6,50
18	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS DE ESPECIAS + CÚRCUMA + CURRY + PIMIENTA NEGRA	1200 g	6,50
19	PAN INTEGRAL ECO DE TRIGO + TRITORDEUM + ESPELTA + MIEL PURA 50g + SEMILLAS 50g + CÚRCUMA 10g	1200 g	7
20	PAN INTEGRAL ECO DE ESPELTA + MIEL PURA 50g + NUECES 50g + CACAO PURO 20g	1200 g	7,20
21	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + TOMATE DE CONIL + ORÉGANO	1200 g	7
22	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + ACEITUNAS NEGRAS	1200 g	7,5
23	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + ROQUEFORT	1200 g	8,5
24	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + ROQUEFORT + SEMILLAS	1280 g	9
25	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + ROQUEFORT + PASAS	1260 g	9
26	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + ROQUEFORT + NUECES	1250 g	9,20
27	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + ROQUEFORT + CIRUELAS PASAS	1270 g	9
28	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + ROQUEFORT + DÁTILES	1270 g	9
28 B	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + ROQUEFORT + ACEITUNAS NEGRAS	1270 g	10,5

* EXTRAS:

A	+DÁTILES , MIEL PURA NATURAL MIL FLORES, SEMILLAS ECO + CACAO PURO EN POLVO + CÚRCUMA + ORÉGANO	---	+ 0,50 €
B	+ NUECES, CIRUELAS PASAS	---	+ 0,70 €
C	+ AJO + TOMATE	---	+ 1,50 €
D	+ ACEITUNAS NEGRAS	---	+ 2 €
E	+ ROQUEFORT	---	+ 3 €



Más información y pedidos en el whatsapp 627 52 63 80

Alérgenos: miel, gluten, frutos secos, sésamo. *Precios y ofertas válidos hasta el 30-11-2025

* Entrega GRATIS a domicilio en Chiclana.



<u>BOLLITOS INTEGRALES ECOLÓGICOS 100%</u>		PRECIO €
PEDIDO MÍNIMO 6 UNIDADES A DOMICILIO *PIDE UNIDADES SUELTAS SI PIDES TAMBIÉN TU PAN*		
29	BOLLITOS INTEGRALES ECOLÓGICOS <u>6 UNIDADES</u>	6
30	BOLLITO INTEGRAL ECOLÓGICO <u>UNIDAD</u> (SI PIDES TAMBIÉN UN PAN)	1
31	BOLLITOS INTEGRALES ECOLÓGICOS + NUECES <u>6 UNIDADES</u>	7,5
32	BOLLITOS INTEGRALES ECOLÓGICOS + SEMILLAS <u>6 UNIDADES</u>	7,5
33	BOLLITOS INTEGRALES ECOLÓGICOS + CIRUELAS PASAS <u>6 UNIDADES</u>	7
34	BOLLITOS INTEGRALES ECOLÓGICOS + CACAO <u>6 UNIDADES</u>	7
35	BOLLITOS INTEGRALES ECOLÓGICOS + CÚRCUMA <u>6 UNIDADES</u>	7
36	BOLLITOS INTEGRALES ECOLÓGICOS + TOMATE Y ORÉGANO <u>6 UNIDADES</u>	8
37	BOLLITOS INTEGRALES ECOLÓGICOS + AJO <u>6 UNIDADES</u>	7,5
38	BOLLITOS INTEGRALES ECOLÓGICOS <u>SURTIDO: 7 UNIDADES</u> 1 NUECES 1 SEMILLAS 1 PASAS 1 CACAO 1 CÚRCUMA 1 TOMATE Y ORÉGANO 1 AJO	8,5
39	BOLLITOS INTEGRALES ECOLÓGICOS <u>SURTIDO A ELEGIR: 7 UNIDADES</u>	8,5
39b	BOLLITOS INTEGRALES ECOLÓGICOS <u>SURTIDO A ELEGIR: 6 UNIDADES</u>	7,5
40	BOLLITO INTEGRAL ECOLÓGICO <u>SURTIDO UNIDAD</u> (SI PIDES TAMBIÉN UN PAN)	1,30



Más información y pedidos en el whatsapp 627 52 63 80

Alérgenos: miel, gluten, frutos secos, sésamo. *Precios y ofertas válidos hasta el 30-11-2025

*** Entrega GRATIS a domicilio en Chiclana.**



	<u>PULGUITAS</u> INTEGRALES ECOLÓGICAS 100%	PRECIO €
PEDIDO MÍNIMO 12 UNIDADES *PIDE UNIDADES SUELTAS SI PIDES TAMBIÉN TU PAN*		
41	PULGUITAS INTEGRALES ECOLÓGICAS <u>12 UNIDADES (0,5€ UNIDAD)</u>	6
42	PULGUITA INTEGRAL ECOLÓGICA <u>UNIDAD</u> (SI PIDES TAMBIÉN UN PAN)	0,50
43	PULGUITAS INTEGRALES ECOLÓGICAS + NUECES <u>12 UNIDADES</u>	7,5
44	PULGUITAS INTEGRALES ECOLÓGICAS + SEMILLAS <u>12 UNIDADES</u>	7,5
45	PULGUITAS INTEGRALES ECOLÓGICAS + CIR. PASAS <u>12 UNIDADES</u>	7,5
46	PULGUITAS INTEGRALES ECOLÓGICAS + CACAO <u>12 UNIDADES</u>	7
47	PULGUITAS INTEGRALES ECOLÓGICAS + CÚRCUMA <u>12 UNIDADES</u>	7
48	PULGUITAS INTEGRALES ECOLÓGICAS + TOMATE Y ORÉGANO <u>12 UNIDADES</u>	8
49	PULGUITAS INTEGRALES ECOLÓGICAS + AJO <u>12 UNIDADES</u>	7,5
50	PULGUITAS INTEGRALES ECOLÓGICAS SURTIDO: <u>14 UNIDADES</u> 2 NUECES 2 SEMILLAS 2 PASAS 2 CACAO 2 CÚRCUMA 2 TOMATE Y ORÉGANO 2 AJO	8,5
51	PULGUITAS INTEGRALES ECOLÓGICAS SURTIDO A ELEGIR: <u>14 UNIDADES</u>	8,5
51 b	PULGUITAS INTEGRALES ECOLÓGICAS SURTIDO A ELEGIR: <u>12 UNIDADES</u>	7,5
52	PULGUITA INTEGRAL ECOLÓGICA SURTIDO <u>UNIDAD</u> (SI PIDES TAMBIÉN UN PAN)	0,8



Más información y pedidos en el whatsapp 627 52 63 80

Alérgenos: miel, gluten, frutos secos, sésamo. *Precios y ofertas válidos hasta el 30-11-2025

* Entrega GRATIS a domicilio en Chiclana.

Redescubriendo el pan, un alimento con alma.

¿Y si te dijera que el pan puede ser mucho más que un simple acompañamiento? En un mundo lleno de prisa, hemos olvidado la conexión profunda que existe entre el alimento más básico y nuestra salud.

Te invito a redescubrir el pan de verdad, ese que honra la tradición, respeta la tierra y nutre tu cuerpo de una forma consciente.

Los panes, bollitos y pulguitas no son solo productos: son el fruto de un trabajo pensado para que tu organismo absorba los nutrientes de la forma más equilibrada posible. Cada pieza es 100% integral y está elaborada con harinas de cultivo ecológico, libres de cualquier tipo de aditivos. Aquí no hay espacio para harinas refinadas ni de fuerza, conservantes, grasas industriales o mejorantes panarios. Se trata, simplemente, de volver a los orígenes.

La receta de este pan es un pacto de pureza: solo utilizo sal marina natural de nuestras salinas de Chiclana, agua mineral, levadura fresca y harina 100% integral de cultivo ecológico. A esto le sumamos, a elección, ingredientes como pasas, nueces o miel pura de abejas, que aportan sabor y bienestar de forma natural.

Conoce las harinas:

La Espelta es un trigo primitivo, cuyas propiedades son bien conocidas y apreciadas desde antiguo en Europa. Su valor nutritivo es comparable al de la avena. Es rica en proteínas, carbohidratos, sales minerales y vitaminas A, B y E, así como magnesio, fósforo, hierro y potasio. Su consumo diario reduce los niveles de colesterol y regula el metabolismo. Ofrece mayor cantidad de aminoácidos esenciales que el trigo común y también lo supera en riqueza vitamínica y minerales. Algunas personas alérgicas al trigo digieren bien la espelta.

El Khorasan es un trigo ancestral de Egipto, rico en sales minerales y vitaminas del grupo B. Muy apreciado porque es bajo en gluten y produce menos alergias o intolerancias que los trigos modernos, ya que el organismo humano está más adaptado al tipo de proteína de los trigos antiguos.



Más información y pedidos en el whatsapp 627 52 63 80

Alérgenos: miel, gluten, frutos secos, sésamo. *Precios y ofertas válidos hasta el 30-11-2025

* Entrega GRATIS a domicilio en Chiclana.

El **trigo** procesado (refinado) no contiene las mejores partes del grano. Durante el procesamiento del grano se elimina el 40% de su contenido original (germen y salvado), quedando principalmente los hidratos de carbono (azúcares) del endospermo, lo que lo hace ser menos nutritivo. Al conservar el salvado y el germen de trigo, la harina de **trigo integral** se destaca por una cantidad de fibra 3 veces superior a la harina blanca refinada, además tiene un alto contenido de vitaminas y minerales, como vitaminas del complejo B, vitamina E, hierro, potasio, magnesio, zinc, entre otros.



El **centeno**, además de los minerales, vitaminas, magnesio, fósforo y fibra que aporta, es un cereal muy apreciado por sus propiedades depurativas de la sangre y por ayudar a mantener la elasticidad de los vasos sanguíneos.

El **tritordeum** es un cereal híbrido nacido de la combinación natural del trigo duro y una cebada silvestre. Fue descubierto por investigadores españoles a finales de los años 70. NO es un organismo modificado genéticamente (OGM). Es el resultado de un cruce natural. Y está registrado como nueva especie en la Unión Europea. Tiene un sabor ligeramente dulce, con un contenido alto en ácido oleico y luteína, además tiene un 30% más de fibra que



Más información y pedidos en el whatsapp 627 52 63 80

Alérgenos: miel, gluten, frutos secos, sésamo. *Precios y ofertas válidos hasta el 30-11-2025

* Entrega GRATIS a domicilio en Chiclana.

el trigo común.

Levadura natural o fresca, a diferencia de la levadura química en polvo, es de origen biológico, un hongo microscópico vivo y activo. Se vende en supermercados como levadura fresca, natural o de panadería.

La sal marina natural no ha sido tratada químicamente: es la consecuencia de la simple evaporación del agua de mar. Por supuesto que un 90% de su composición es cloro y sodio de forma natural, pero contiene un mayor número de oligoelementos, minerales y yodo que son de gran relevancia nutricional para el cuerpo. Tomar sal marina no refinada en cantidades moderadas contribuye a un buen drenaje de toxinas, eleva la vitalidad, favorece el funcionamiento de los riñones, mejora la sexualidad y reconstituye huesos y pelo, además, mejora la digestión favoreciendo la generación de jugos gástricos.

El poder de la fermentación corta

Este es el corazón del proceso y la clave de un pan que sienta bien de verdad. Más allá de usar ingredientes de calidad, el secreto está en la fermentación corta y controlada.



Este paso, muchas veces sacrificado en la producción industrial, es fundamental para tu digestión.

Nuestro cuerpo tiene sus propias enzimas, como las amilasas presentes en la saliva y el sistema digestivo, que ayudan a descomponer los almidones. Cuando un pan se fermenta demasiado tiempo, aumenta la acidez y estas enzimas no pueden trabajar bien.



Más información y pedidos en el whatsapp 627 52 63 80

Alérgenos: miel, gluten, frutos secos, sésamo. *Precios y ofertas válidos hasta el 30-11-2025

*** Entrega GRATIS a domicilio en Chiclana.**

Al elegir una fermentación más corta, conseguimos un pan con baja acidez que respeta el equilibrio digestivo de tu organismo. Es como darle a tu cuerpo un aliado, no un obstáculo. Esto mejora la asimilación de los almidones y genera una sensación de ligereza y bienestar tras la comida.

Un compromiso consciente

Detrás de cada pieza hay paciencia, dedicación y respeto por la tradición. No se trata solo de mezclar ingredientes, sino de escuchar la masa y trabajar con sus tiempos. Así nace un pan único, con sabor auténtico y textura inigualable.

Este pan es para ti si buscas una opción consciente, nutritiva y sostenible. Una alternativa que evita digestiones pesadas y te invita a redescubrir el placer de comer bien, sin renunciar al sabor ni a la calidad.

Gracias a su proceso de fermentación controlada, estos panes son ideales para quienes buscan una opción saludable y fácil de digerir.



Muchísimas gracias por confiar en este proyecto. Disfruto horneando para ti y espero que tú disfrutes cada rebanada con salud y alegría. 🍞 🙏 ☀️

🧩 Si necesitas más información, contáctame por WhatsApp: 627-52-63-80



Más información y pedidos en el whatsapp 627 52 63 80

Alérgenos: miel, gluten, frutos secos, sésamo. *Precios y ofertas válidos hasta el 30-11-2025

* Entrega GRATIS a domicilio en Chiclana.



📦 Consejos para una óptima conservación del pan integral ecológico 📦

Como sabéis, este pan 100% ecológico e integral está libre de conservantes y añadidos artificiales. La mejor forma para conservar el pan es en el frigorífico. Consérvalo dentro en la misma bolsa de papel y ésta a su vez en una bolsa de plástico bien cerrada. Colócalo, preferentemente, en la bandeja más alta de tu frigorífico, allí puede aguantar hasta 3 ó 4 días perfectamente. Luego es preferible que congeles el resto que no hayas consumido.

Si prefieres, también puedes cortarlo en rodajas o en porciones que vayas a consumir y congelarlo directamente el día de la entrega, siempre en una bolsa o un túpper bien cerrado para que no genere escarcha.

El pan, los bollitos o pulguitas se entregan siempre hechos del día, y algunas veces aún calentitos, si es así, deposítalo en la rejilla del horno y espera siempre una hora desde la entrega para consumirlo. No lo guardes o congeles en el frigorífico hasta que notes que está completamente frío. Gracias!! 🙏



Más información y pedidos en el whatsapp 627 52 63 80

Alérgenos: miel, gluten, frutos secos, sésamo. *Precios y ofertas válidos hasta el 30-11-2025

*** Entrega GRATIS a domicilio en Chiclana.**