

SAPS QUÈ MENGES? pa de barra o flama



El pa de barra és l'especialitat més consumida actualment. Els processos de pastada, fermentació i cocció fan que els seus ingredients siguin fàcilment utilitzables pel nostre organisme i li atorguen un valor energètic i nutritiu bàsic en la nostra dieta habitual. Un cop elaborat s'ha de mantenir en condicions òptimes (lloc fresc i sec) ja que la seva composició es continua modificant (enduriment) i al mateix temps sen modifica el valor nutricional.

RECOMANACIONS PER COMBINAR EL PA DE BARRA AMB ALTRES ALIMENTS:

És un acompanyament perfecte dels àpats i complementa nutricionalment la dieta diària.

CONTINGUT DE NUTRIENTS I VALOR CALÒRIC (PER 100 g.)

- **Aportació calòrica:** 255 kcal.
- **Principis energètics:** glúcids, 55 g; lípids, 0,8 g; proteïnes, 7 g.
- **Minerals:*** sodi, potassi, calci, magnesi, seleni, ferro, iode i zinc.
- **Vitamines:** vitamina E (α -tocoferol), àcid nicotínic, tiamina (B1), riboflavina (B2) i àcid fòlic.

* Continguts de més quantitat a menys

COMPOSICIÓ BASE DEL PRODUCTE

- Farina de blat
- Aigua
- Massa mare natural
- Sal de cuina
- Llevat biològic
- Millorants del pa autoritzats