

# SAPS QUÈ MENGES? pa de sègol



El gust del pa de sègol és una mica àcid a causa de la llarga fermentació d'aquest cereal. Està elaborat a partir d'una barreja de farina de sègol i de blat, a més d'aigua, massa mare natural, sal, llevat i millorant. És ric en vitamines i minerals perquè se sol elaborar amb farines integrals (menys refinades). Conté un alt percentatge de fibra alimentària.

#### RECOMANACIONS PER COMBINAR EL PA DE SÈGOL AMB ALTRES ALIMENTS:

És ideal per consumir amb formatge, mel i marisc.

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

- **Aportació calòrica:** 241 kcal.
- **Principis energètics:** glúcids, 51 g; lípids, 1 g; proteïnes, 7 g; fibra, 13 g.
- **Minerals:** sodi, potassi, fòsfor, calci i magnesi.
- **Vitamines:** B1, B2.

#### COMPOSICIÓ BASE DEL PRODUCTE

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