

SAPS QUÈ MENGES?

ensaïmada



L'ensaïmada és un producte típicament mallorquí: una peça fermentada de pasta de full que té una elaboració artesana. El nom de l'ensaïmada prové de la utilització del llard, que a les illes Balears en diuen «saïm», per elaborar-la. Perquè la pasta de full de les ensaïmades quedi com cal s'hi posa el llard, enllardades, que en mallorquí seria «ensaïmades», nom pel qual es coneix aquest magnífic producte de brioixeria. Aquesta peça té un punt comú amb el croissant i la massa danesa: tots tres productes són fermentats de pasta de full i tenen capes lleugerament cruixents. No té tant en comú amb la pasta fullada pròpiament dita, ja que solament són fulls i més secs; a més, no es fermenta. És un aliment altament calòric.

RECOMANACIONS PER COMBINAR L'ENSAÏMADA AMB ALTRES ALIMENTS:

Xocolata, nata, llet, cafè amb llet, i ve molt de gust al matí o a l'hora de berenar.

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

- **Aportació calorífica:** 469 kcal.
- **Principis energètics:** glúcids, 65,5 g; lípids, 22 g; proteïnes, 6,4 g.
- **Minerals:*** sodi, potassi, fòsfor, magnesi, calci, ferro i zinc.
- **Vitamines:** àcid nicotínic, tiamina (B1), pirodixina (B6), riboflavina (B2), retinol i àcid fòlic.

* Continguts de més quantitat a menys

COMPOSICIÓ BASE DEL PRODUCTE

- Farina de blat
- Aigua
- Llard
- Sucre
- Massa mare natural
- Ous
- Llevat biològic
- Sal
- Millorants del pa