



PAÑO

◆ NATURÆ ◆

The Source of Organic Quality



ÍNDICE

SEMILLAS Y GRANO

Semillas de Calabaza	04
Semillas de Sésamo	05
Semillas de Lino	06
Semillas de Mijo	07
Trigo Sarraceno.....	08
Semilla Amapola.....	09
Maíz	10
Semillas de Amaranto	11
Semillas de Chía	12
Bulgur	13
Teff	14
Semillas de Girasol	15
Copos de Avena	16

LEGUMBRES ARROCES Y QUINOA

Alubias Blancas	18
Garbanzos	19
Lentejas	20
Judía Mungo	21
Azuki	22
Proteína de Guisante	23
Quinoa	24
Arroz	26



Las semillas de sésamo son unas pequeñas semillas comestibles que son normalmente vistas en panes, galletas y ensaladas. Proviene de una planta del género *Sesamum* nativa de India y África. Se consideran que su cultivo es el más antiguo del mundo, con más de 3.500 años.

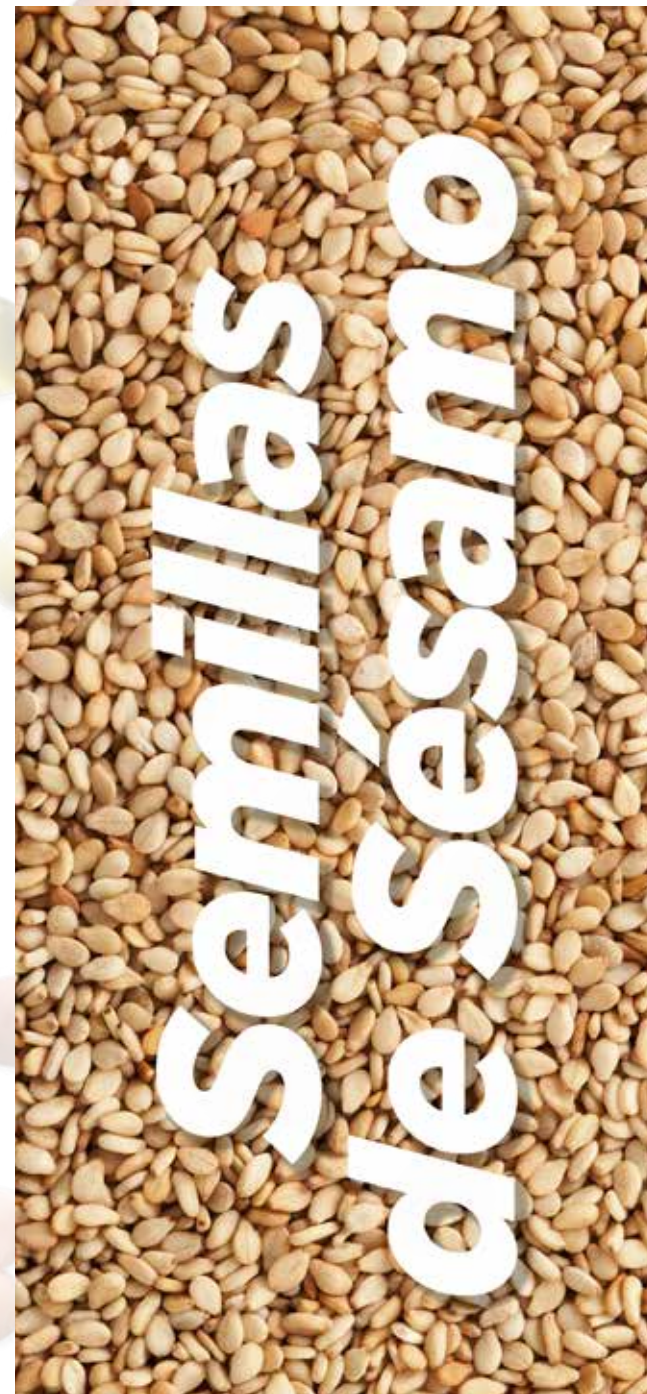
Su alto contenido en ácidos grasos insaturados puede contribuir a una correcta salud del corazón y ayudar a quien desea seguir una dieta más saludable. Además, gracias a su aporte de magnesio, el consumo de semillas de sésamo puede ayudar a controlar los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre y regular la tensión arterial.



SÉSAMO CRUDO



SÉSAMO TOSTADO SIN SAL

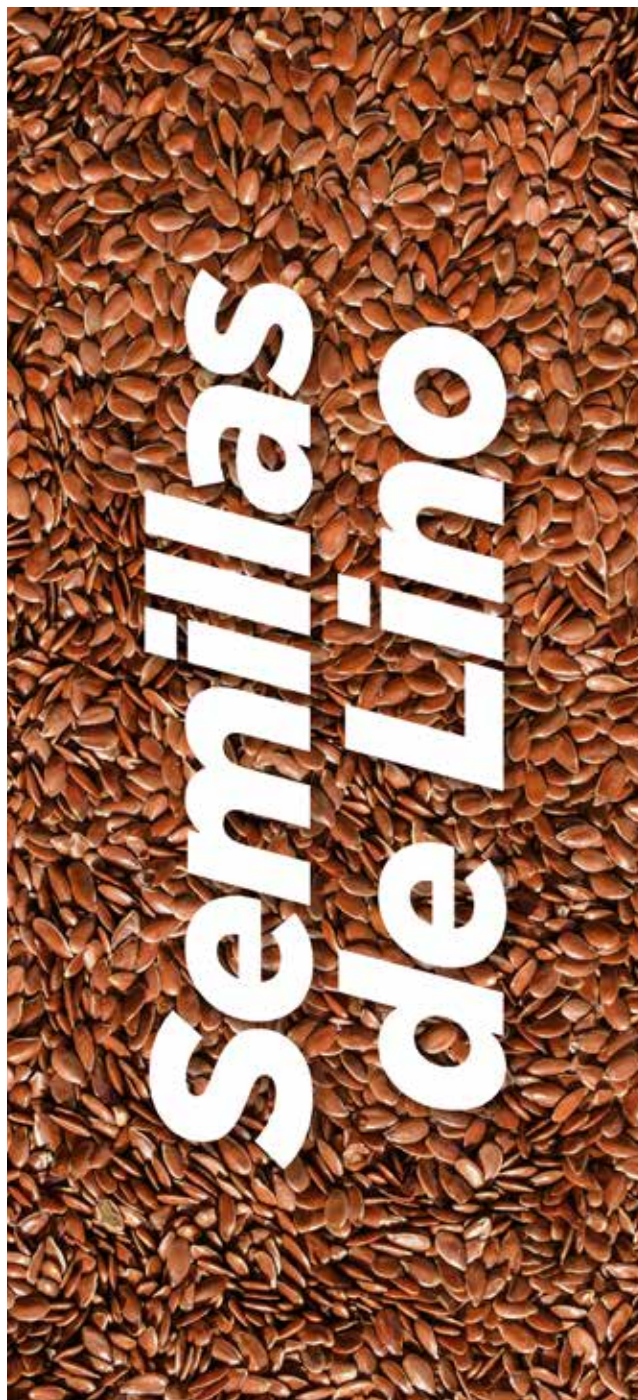


SEMILLAS DE CALABAZA

El sabor de las semillas de calabaza es insuperable. Gracias a su composición y a sus propiedades, las pipas o semillas de auyama o calabaza puede aportarnos mejoras en nuestra salud. Son ricas en antioxidantes que protegen nuestras células de los daños que causan patologías y que disminuyen las inflamaciones.

Sus propiedades antiinflamatorias son importantes para la salud del hígado, vejiga, intestinos y articulaciones.





Las semillas de lino son una gran fuente de fibra y proteínas de origen vegetal. Son ricas en grasas saludables y omega-3, minerales como el magnesio, calcio, hierro, potasio, manganeso y sodio y de vitaminas del grupo B y C. El omega-3 mejora la función cardíaca y reduce la presión arterial. Además de ser un buen antiinflamatorio, colabora en la fortaleza del sistema inmune.



SEMILLAS DE LINO MARRÓN



SEMILLAS DE LINO DORADO



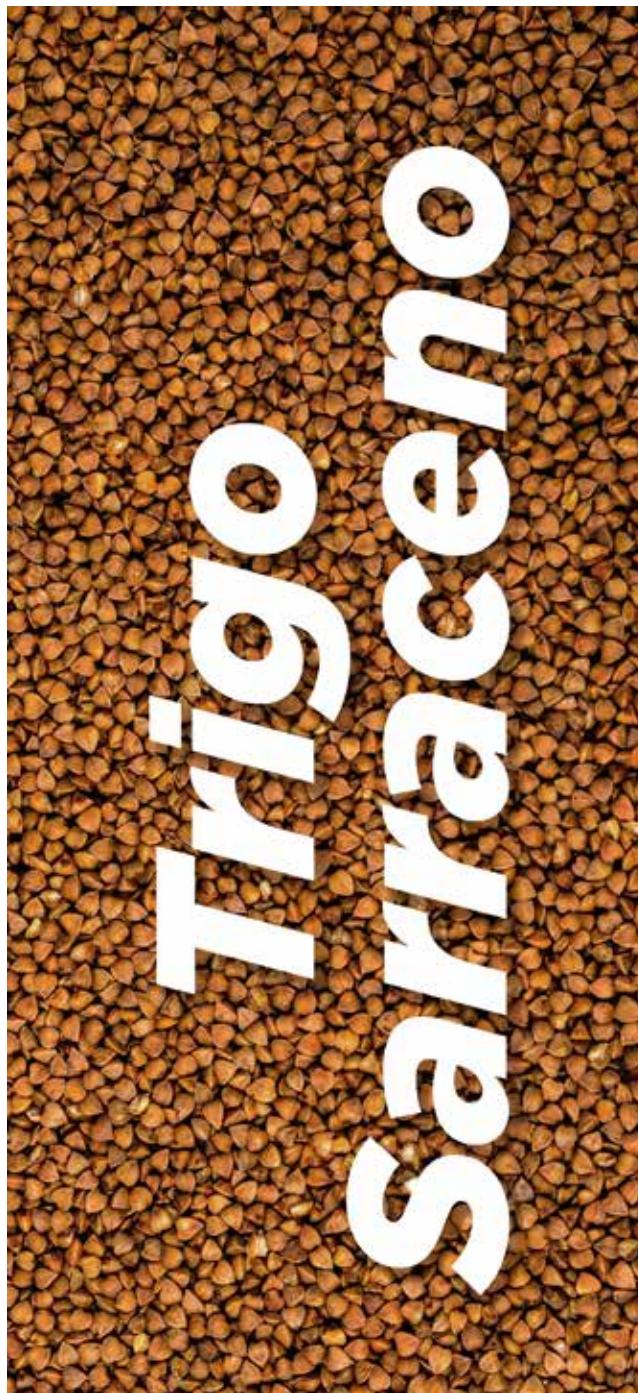
Nutricionalmente, el mijo es un cereal más rico en proteínas y grasas que, por ejemplo, el arroz. Además, es una fuente significativa de hierro y de magnesio. Es uno de los granos más energéticos, destacando su aporte de hidratos de carbono y con una cantidad moderada de proteínas y pocas grasas.

Es libre de gluten por lo que su digestión es más ligera que la de otros cereales como el trigo. Gracias a su alto contenido en fibra soluble e insoluble, ayuda a mejorar los movimientos intestinales.



SEMILLAS DE MIJO





¿Sabías que el trigo sarraceno no es un cereal? Actualmente, se denomina pseudo cereal, ya que en realidad es una semilla de flor con propiedades nutricionales semejantes a la de los cereales.

Una de las principales diferencias, respecto a los cereales, es que el trigo sarraceno no contiene gluten. Es fuente de proteínas y contiene todos los aminoácidos esenciales. 100 g de trigo sarraceno contienen entre 10 y 15 g de proteínas aproximadamente.

Es una buena fuente de ácidos grasos Omega-3 y Omega-6, beneficiosos para mantener el normal estado del sistema cardiovascular y los niveles de colesterol.



TRIGO SARRACENO



Semillas de Amapola

Como la mayoría de las semillas, las de amapola son ricas en fibra, grasas vegetales insaturadas y varios micronutrientes. Una cucharada puede proporcionar el 25% de las necesidades diarias de manganeso, el 16% del cobre, y en torno al 6-7% del magnesio, el fósforo, el zinc, el hierro y la vitamina B1.

Son muy ricas en calcio, superando a las algas y a los productos lácteos, pero se toman en menor cantidad, espolvoreadas sobre panes o en ensaladas y vinagretas. Un puñado de 30 g aporta el 54% del calcio necesario al día.



SEMILLAS DE AMAPOLA





El maíz es un gran aliado para los intolerantes al gluten. No solo destaca por su sabor; estos pequeños granos amarillos están llenos de importantes nutrientes que también tienen importantes beneficios para la salud.

El almidón que contiene se libera lentamente, lo que significa que proporciona energía durante más tiempo. Además es rico en fibra insoluble, que contribuye al buen estado de nuestro tracto gastrointestinal



MAÍZ GRANO



MAÍZ POPCORN



Semillas de Amaranto

El amaranto es un pseudocereal muy saludable y uno de los cultivos más antiguos de la humanidad. Debido a sus propiedades nutricionales, está considerado como uno de los 36 vegetales con mayor valor.

Aunque comparte con los cereales ciertas propiedades, por ejemplo, hay que destacar que su alto aporte proteico lo acerca mucho a las legumbres. Es una fuente excelente de aminoácidos esenciales y es rico en las vitaminas del grupo B.



SEMILLAS DE AMARANTO





La chía es la estrella del omega-3 vegetal. Sus propiedades la hacen adecuada para adelgazar, aliviar el estreñimiento, bajar el colesterol y regular el azúcar. Fáciles de integrar en la dieta habitual, por ejemplo en los populares puddings de chía, sirven además para sustituir al huevo en la cocina vegana.

Su potencial antioxidante, sus efectos beneficiosos en la diabetes, el colesterol o la hipertensión y sus propiedades antiinflamatorias y laxantes, hacen que las semillas de chía sean clave en una alimentación saludable.



SEMILLAS DE CHÍA



El bulgur posee propiedades antioxidantes beneficiosas para el sistema inmunitario. Es una fuente importante de hierro y potasio, además de aportar otros minerales como zinc y fósforo muy beneficiosos para la salud de los huesos. El germen de su grano es rico en vitaminas del grupo B y E

Además, el bulgur es rico en calcio, un nutriente esencial para la buena salud de los huesos y los dientes. Y también nos aporta vitamina A, magnesio y hierro.



BULGUR





El teff es un cereal etíope para quienes buscan alternativas al trigo y quieren enriquecer su dieta con nuevos alimentos saludables y nutritivos.

Dado su tamaño diminuto, se come el grano íntegro, repleto de nutrientes, naturalmente rico en fibra y que conserva el germen con sus saludables ácidos grasos. Puede ser blanco o marrón, según la variedad, y contiene cantidades notables de proteínas, minerales y antioxidantes.



TEFF



Las pipas de girasol son una fuente de grasas saludables, fitosteroles y proteínas. Contienen aminoácidos esenciales como el triptófano, minerales como el zinc y vitaminas como la vitamina E y ácido fólico.

Las pipas las podemos encontrar con cáscara y sin ella y pueden ser consumidas como snack o añadiéndolas en una preparación culinaria.



GIRASOL SIN CÁSCARA TOSTADAS



GIRASOL CRUDA SIN CÁSCARA





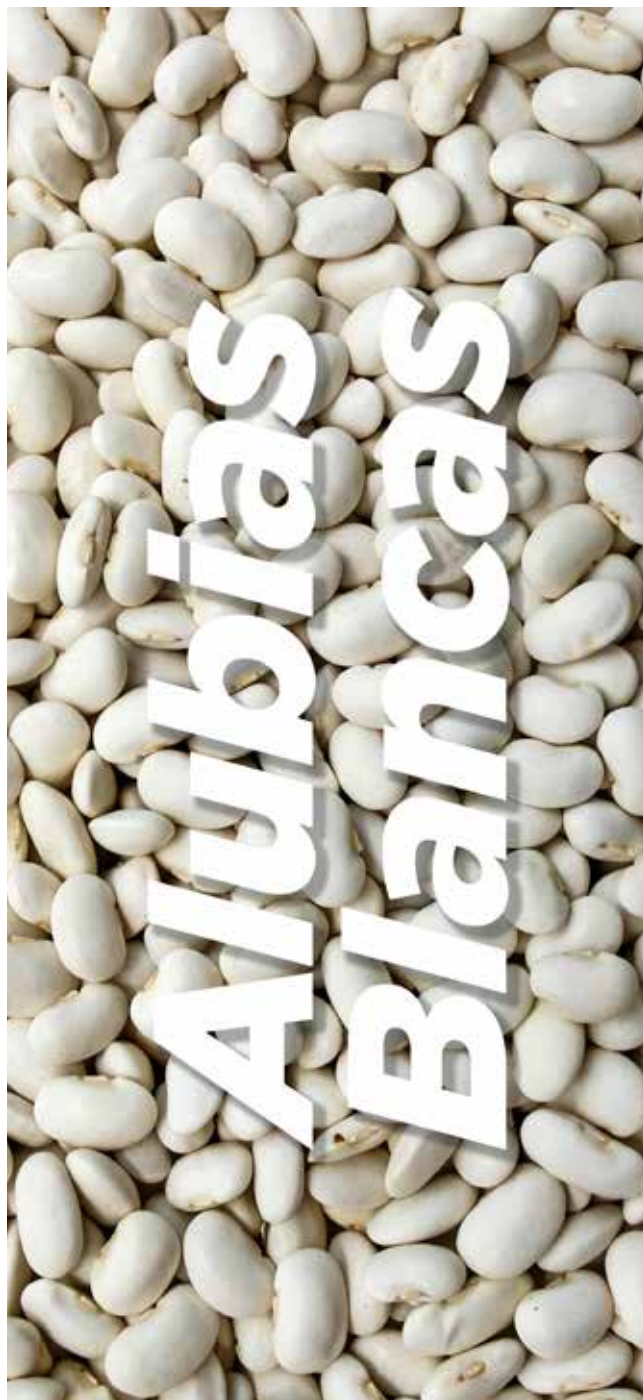
La avena contiene una buena proporción de fibra, algo más alta que otros granos de consumo habitual, como el arroz, el trigo o el maíz.

La fibra que contiene, contribuye al buen funcionamiento del sistema digestivo. Además aporta muy buenas cantidades de magnesio, cobre, hierro, zinc y vitamina B1, así como pequeñas dosis de calcio, ácido fólico y otras vitaminas del grupo B.



COPOS DE AVENA SIN GLUTEN



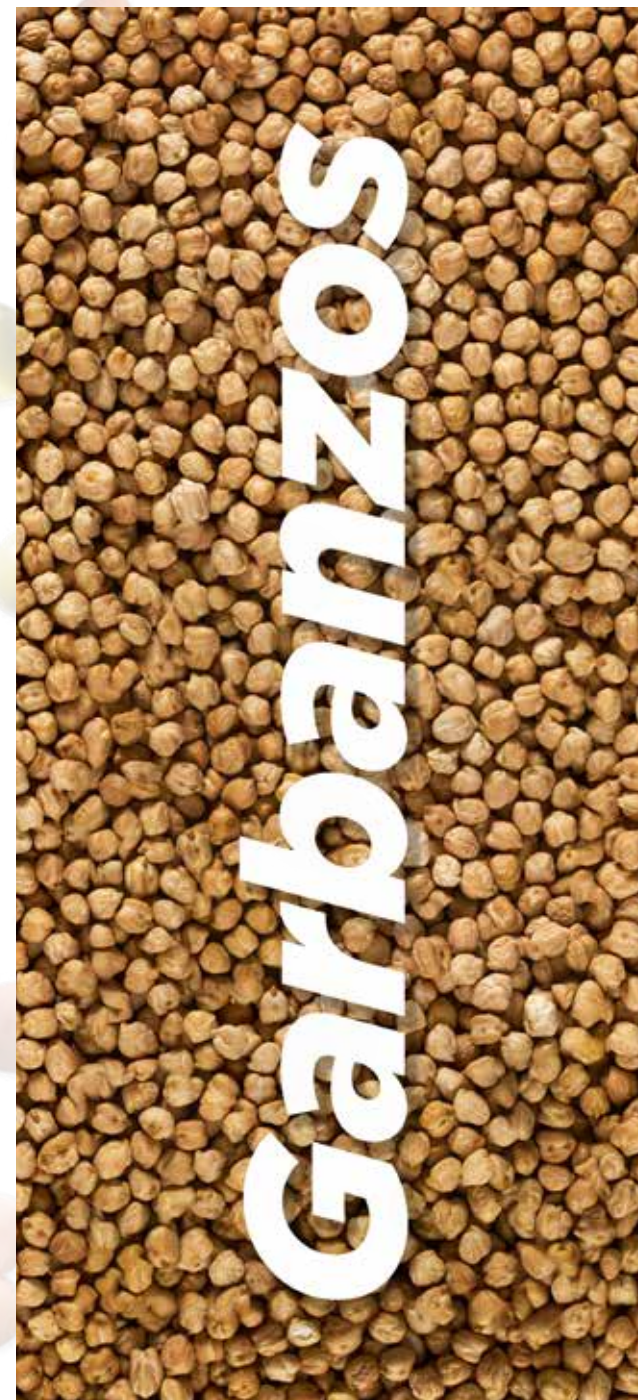


Las alubias blancas están repletas de beneficios para la salud, son un excelente alimento que ayuda a perder peso por la fibra que contiene, la cual crea una gran sensación de saciedad que mantiene a raya los posibles antojos.

Las alubias son una excelente fuente de energía y nos aportan proteínas, carbohidratos, vitaminas del grupo B, vitamina C, sodio, potasio, hierro, magnesio, no tienen prácticamente grasa y no tienen colesterol.



ALUBIAS BLANCAS



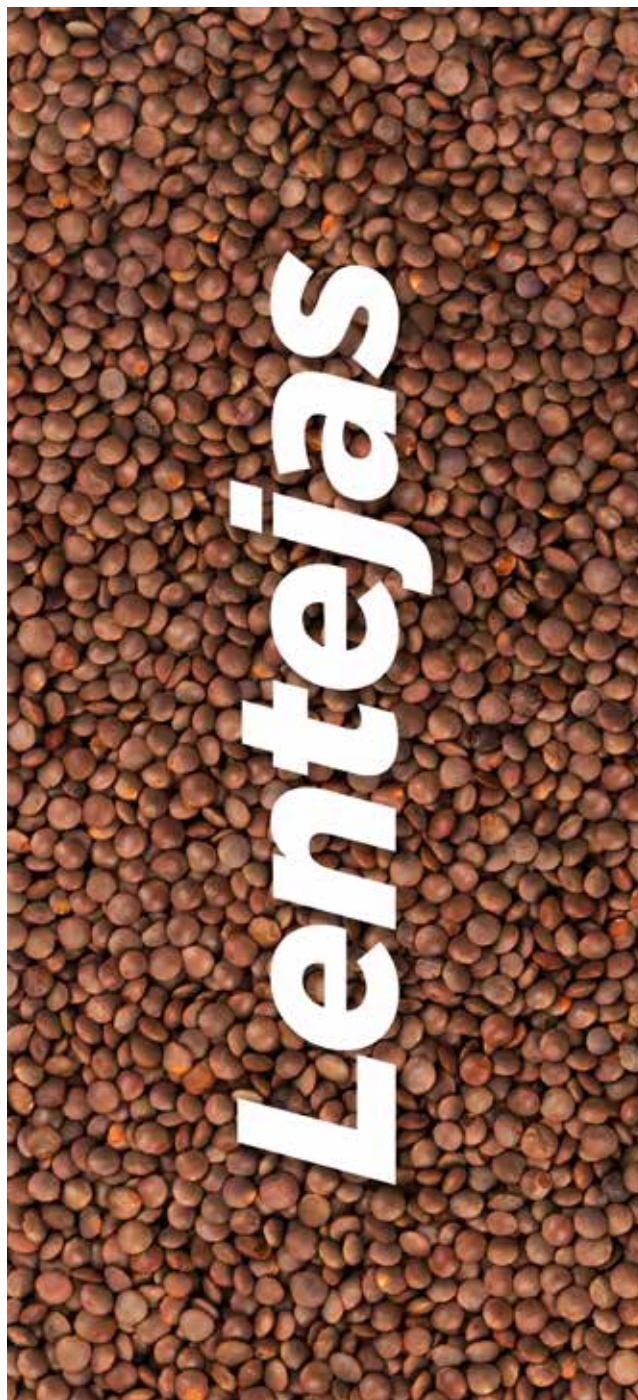
Esta legumbre es considerada un alimento muy rico nutricionalmente, apta para todo tipo de personas. En algunas circunstancias su consumo se hace más conveniente.

Despunta por ser una fuente destacable en hidratos de carbono de absorción lenta, que producen una asimilación gradual de la glucosa. Esto evita el desequilibrio de los niveles de azúcar y genera una energía constante.



GARBANZOS



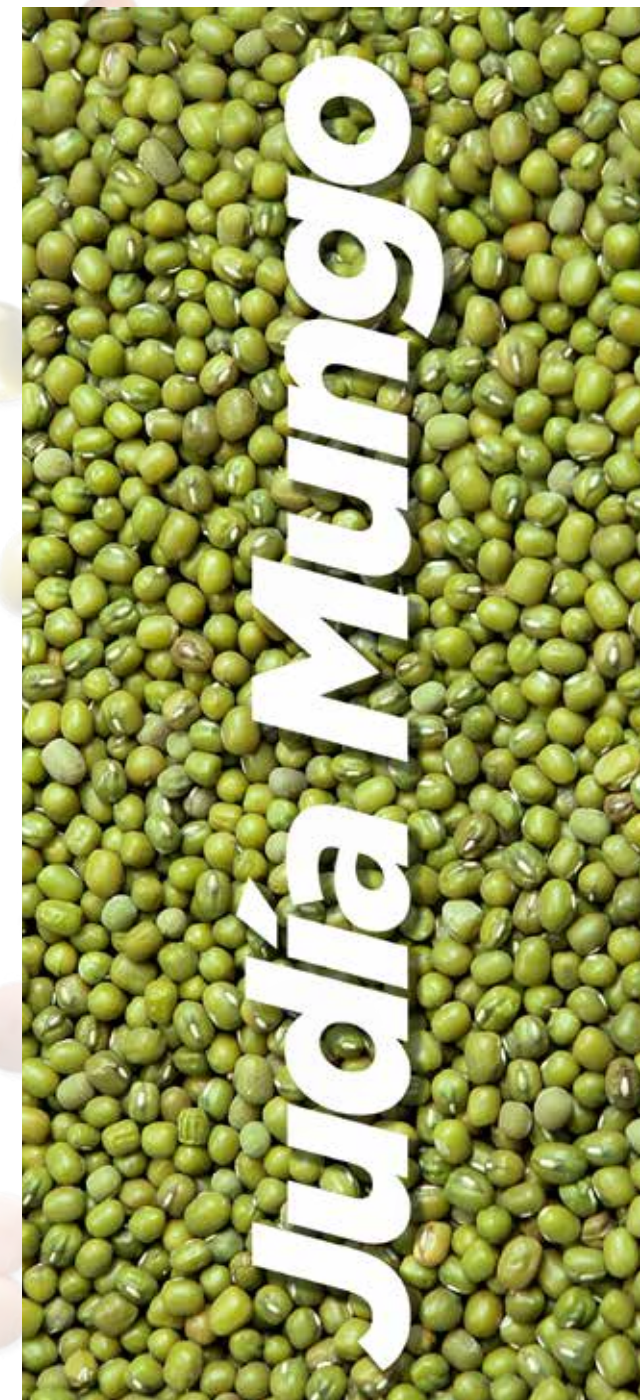


Constituyen una fuente de proteínas de origen vegetal, que, combinadas con cereales, proveen una calidad de proteína similar a la de las carnes.

Son ricas en ácido fólico, hierro, potasio y magnesio. Proveen suficiente energía, almidones y fibra que nos hacen sentir satisfechos por un largo tiempo. Además, contienen bioactivos, los compuestos fenólicos o polifenoles.



LENTEJAS



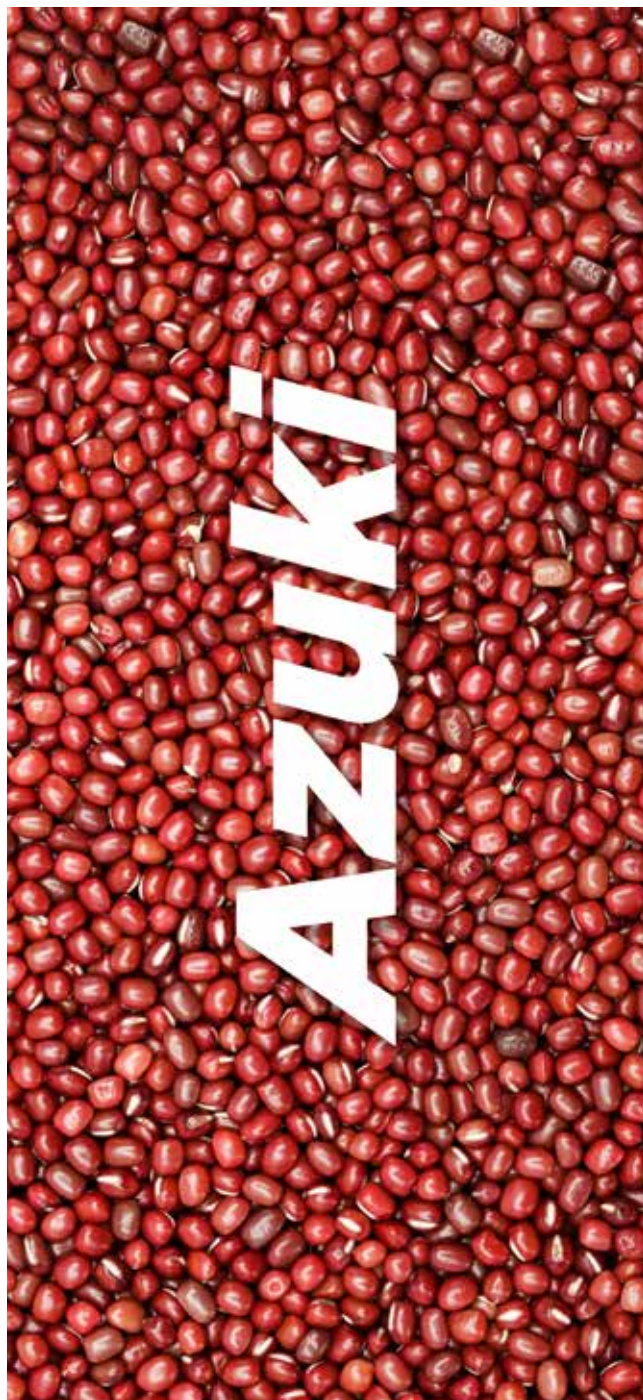
La judía mungo destaca por su alto aporte proteico. Es la legumbre más rica en proteínas después de la soja. Además, es rica en hidratos de carbono complejos y fibra, y baja en grasas, por lo que es un buen alimento para contribuir a bajar el colesterol sanguíneo.

Es una buena fuente de hierro y, por tanto, contribuye en la prevención de la anemia y al mantenimiento del correcto funcionamiento del sistema inmunitario.



JUDÍA MUNGO





El azuki es cardiosaludable, fortalece el corazón, y antiinflamatorio, logrando así mantener el organismo saludable y alejando enfermedades que cursan con inflamación. Contiene fitoestrógenos que actúan como reguladores hormonales y a los que se les ha relacionado directamente con la prevención del cáncer de mama.

Son altamente nutritivas y cuentan con vitaminas como la vitamina A, la E y vitaminas del grupo B, además de ácido fólico y una buena cantidad de hierro, lo que hacen que sean un alimento perfecto.



AZUKI



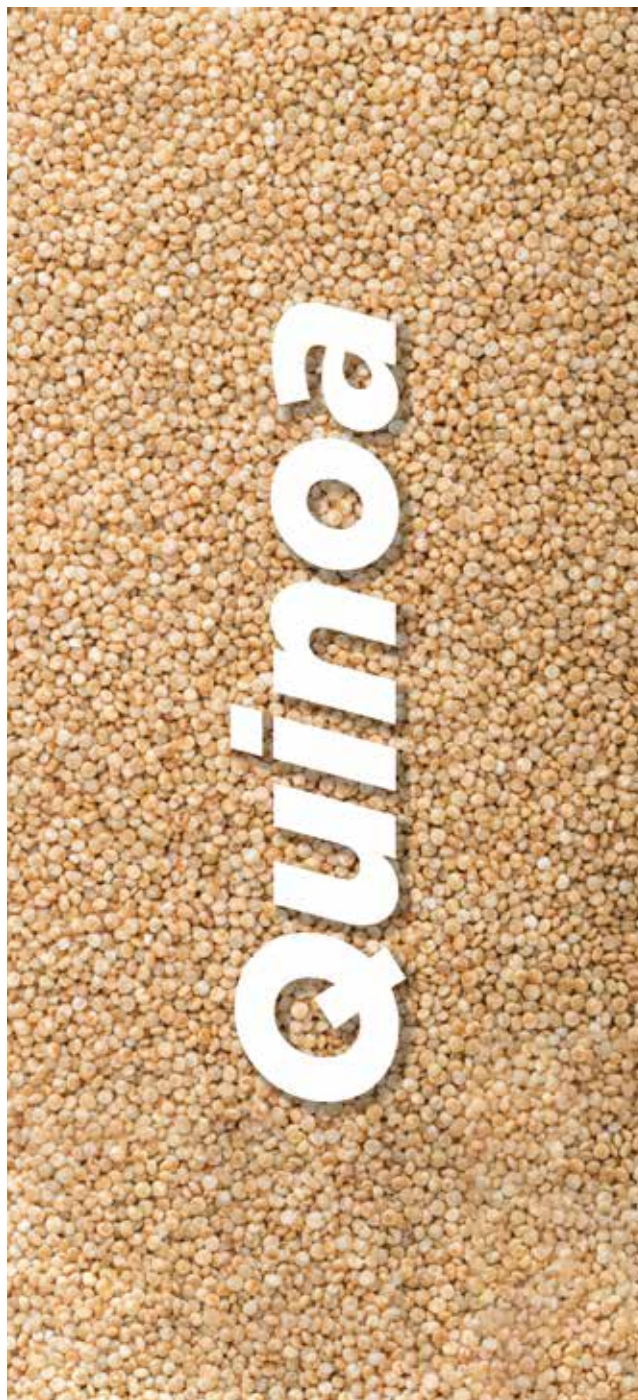
El uso de productos ricos en proteína vegetal ha aumentado considerablemente en los últimos años. Entre todos estos productos, destaca la proteína de guisante texturizada, un alimento ideal para dietas veganas y vegetarianas, aunque cada vez más común en la población general para así, reducir el consumo de alimentos de origen animal como la carne y el pescado.

La proteína de guisante no contiene gluten ni lactosa, por tanto, es apta para el consumo de aquellos grupos de personas sensibles a estos alérgenos.



PROTEÍNA DE GUISANTE TEXTURIZADA





La quinoa, aun presentando propiedades nutricionales similares a la de los cereales, es un pseudo cereal. Contiene una elevada cantidad de proteínas con unas proporciones de aminoácidos esenciales que favorecen su asimilación.

Es una fuente óptima de energía que se libera lentamente porque va acompañada de una buena dosis de fibra.

Además es rica en minerales esenciales, como el hierro, pero también en magnesio, fósforo, manganeso, cinc, cobre y potasio. También aporta vitamina B2 y B3. A ello hay que sumar que no contiene gluten

QUINOA BLANCA REAL



QUINOA ROJA



QUINOA TRIO

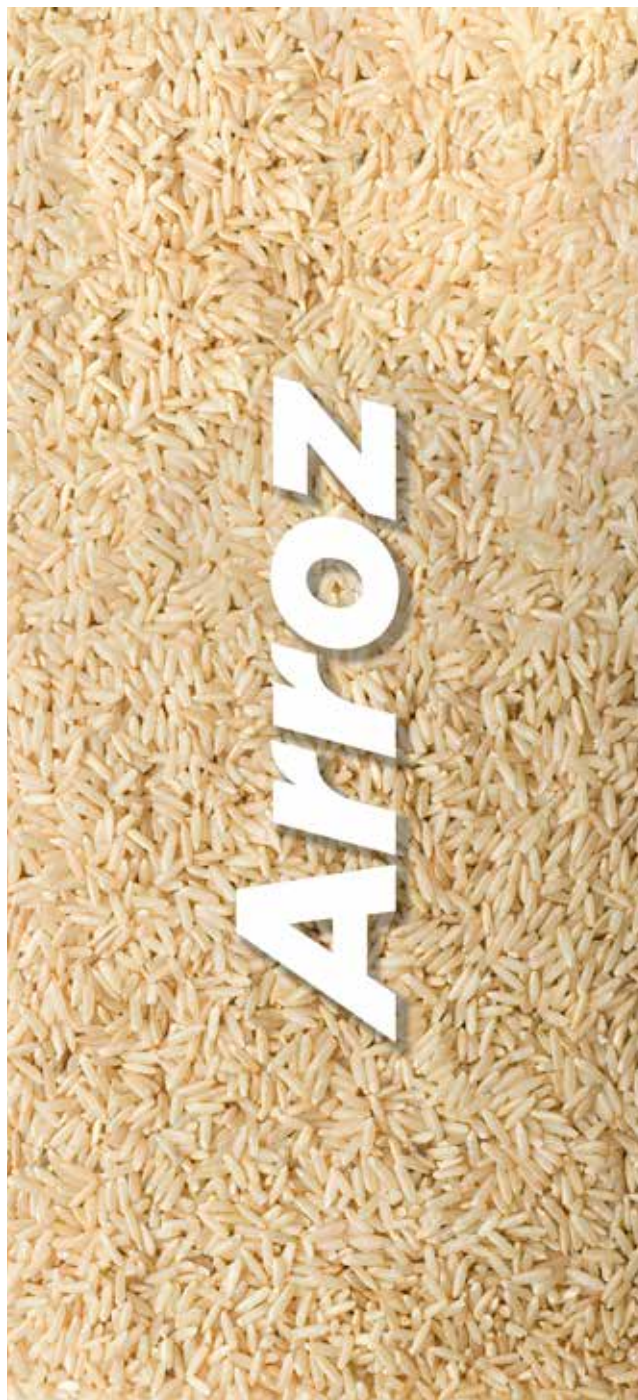


QUINOA NEGRA



QUINOA HINCHADA





El arroz en todas sus formas y variedades aporta una buena cantidad de energía por ser rico en hidrato de carbono.

También, como es un alimento rico en fibra, permite que los intestinos cumplan mejor su función, esto ayuda en las personas la regularidad en las evacuaciones.

Con tan solo 80 gramos de arroz, tu cuerpo está recibiendo vitaminas; B3, B6, B1 y B5, incluyendo el Ácido fólico, el cual fortalece tu sistema inmunológico. Una de sus principales ventajas es que sus albúminas no contienen gluten, lo que lo convierte en un alimento tolerable para los estómagos sensibles.

ARROZ BLANCO LARGO



ARROZ BLANCO REDONDO



ARROZ LARGO INTEGRAL



ARROZ ROJO BASMATI



ARROZ INTEGRAL BASMATI



ARROZ BLANCO BASMATI



ARROZ INTEGRAL REDONDO



ARROZ HINCHADO



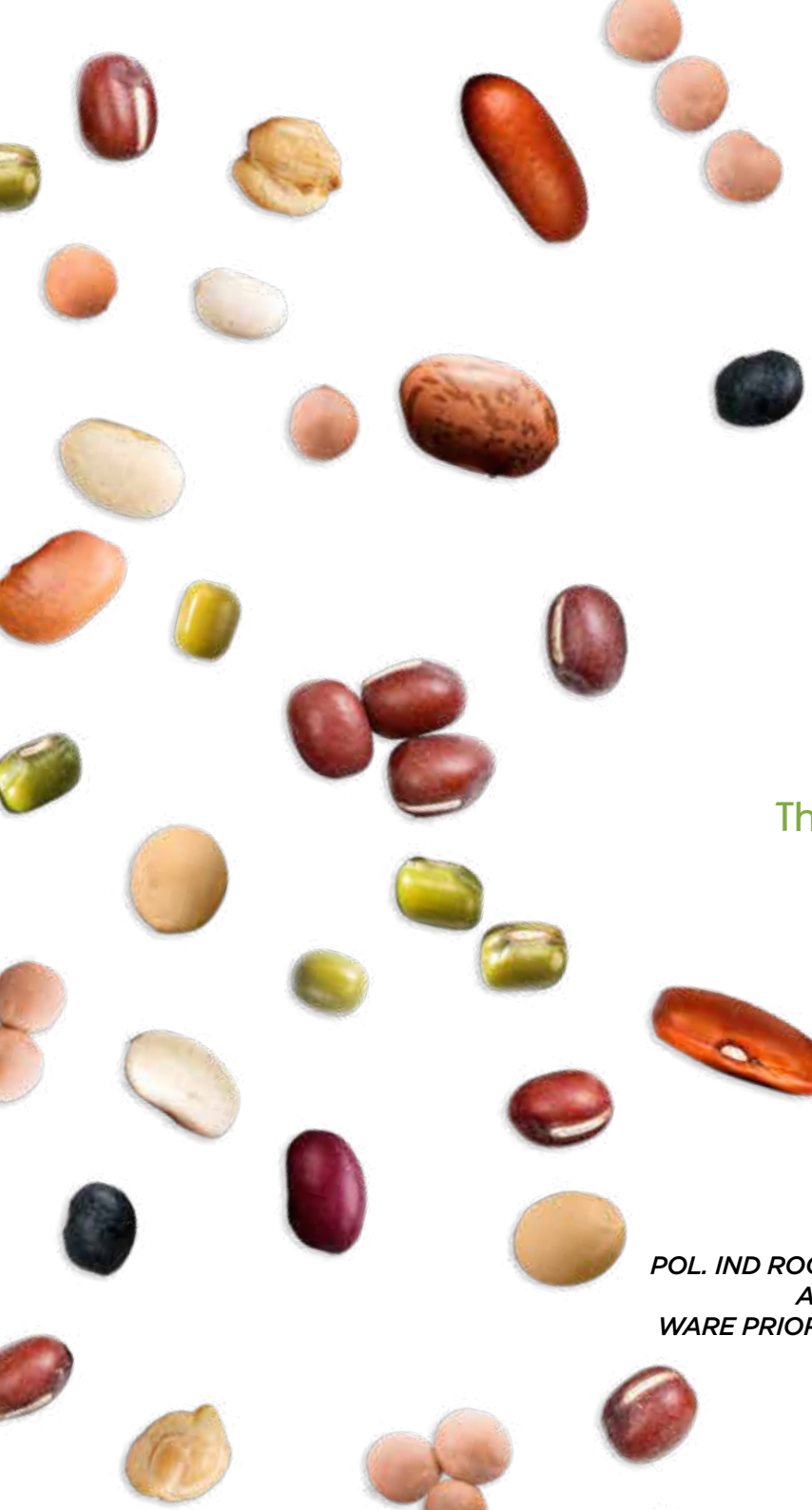
OPCIONES DE ENVASADO

Todos los productos de este catálogo pueden ser comercializados en diferentes formatos, desde 35g a 5kg en plástico y papel, o a granel en formatos de 10kg-1000kg.

Se puede escoger todos los tipos existentes de envase, almohadilla, doy-pack, 4 soldaduras etc.

Para su conservación utilizamos nitrógeno, en el caso de algunos deshidratados los pasteurizamos.





PAÑO

◆ NATURE ◆

The Source of Organic Quality

www.panofruits.com
+34 977 84 61 52
cavalle2@fruits-pano.com

POL. IND ROQUES ROQUES C/ LLEVANT, 23-27 E43460 ALCOVER
AVDA. MONTBLANC, 28 E43460 ALCOVER
WARE PRIORY, HIGH STREET, WARE HERTS, SG129AL, ENGLAND