



## **10 BENEFICIOS DEL PAN DE QUINOA**

### **UN PAN SALUDABLE Y PARA SENTIRSE LIGERO**

El pan es uno de los alimentos fundamentales en la dieta mediterránea y, aunque es versátil y gusta a todos, hay quienes deciden eliminarlo de su alimentación. Según los nutricionistas, en una nutrición saludable y equilibrada, es necesario incluir la fibra y los carbohidratos presentes en este milenario alimento. Se puede comer pan y adelgazar a la vez si sabemos escoger cuál es realmente saludable. Leon the Baker, el obrador “SIN” y ECO de venta online y offline preferido por los intolerantes y por los que siguen un estilo de vida sano, lanza al mercado su pan de quinoa sin gluten y sin lactosa. Después de meses trabajando, han dado con la receta y textura perfecta del pan que, por fin, te hará sentir más ligero y, que además tiene muchos beneficios para nuestra salud. A continuación, nos cuentan cuáles son. [leonthebaker.com](http://leonthebaker.com)



## **PAN DE QUINOA LEON THE BAKER**

**Sin gluten, sin lactosa, ECO y vegano**

El *Pan de Quinoa de Leon The Baker* ha venido para quedarse para delicia de todos aquellos que quieran cuidarse este verano.

Uno de los ingredientes que más demandaban sus clientes era la quinoa, en este caso, han utilizado la mejor. Su quinoa es quinoa real y ECO, procedente de Bolivia y molida en Granada. Otro de los ingredientes predominantes es su milenario trigo sarraceno. Un pan apto para dietas veganas y paleo, diabéticos, celíacos, intolerantes y todos los que no renuncian a cuidarse.

INGREDIENTES: Mix de harinas (harina de quinoa, fécula de tapioca, harina de arroz integral, harina de trigo sarraceno integral), aceite de oliva virgen extra, psyllium, sal, vinagre de manzana, levadura, goma xantana y agua.

PESO: 470 gramos

PVP 4,60 euros

### **BENEFICIOS DEL PAN DE QUINOA:**

- 1. Rico en proteína.** La quinoa tiene más proteína que cualquier otro cereal. Contiene todos los aminoácidos esenciales para obtener proteína de alta calidad. Las proteínas son los nutrientes que participan en más funciones en el organismo, forman tejidos, luchan frente a “invasores” que quieren entrar en el organismo y transportan vitaminas.
- 2. Fuente de calcio.** Su ingesta ayuda a evitar la descalcificación y la osteoporosis. El calcio es responsable de muchas funciones estructurales de los tejidos duros y blandos del organismo, así como de la regulación de la transmisión neuromuscular de estímulos químicos y eléctricos, la secreción celular y la coagulación sanguínea.
- 3. Rico en hierro y magnesio.** Imprescindibles para el crecimiento y desarrollo del organismo. Además, estos nutrientes ayudan a mantener un funcionamiento adecuado de los intestinos, músculos y nervios, mejoran el sistema inmunitario, y forman parte de huesos y dientes.
- 4. Gran contenido en omega 6.** La ingesta de ácidos grasos omega 6 es esencial. Su consumo contribuye a regular la energía, ya que interviene en el metabolismo energético y aporta beneficios sobre la salud ósea, la piel y el cabello.

**5. Ideal para bajar peso.** El pan de quinoa posee un alto contenido en fibra y en proteínas, pero su índice glucémico es muy bajo, por este motivo, es una buena opción para aquellas personas que están a dieta, son diabéticas o quieren mantener el peso.

**6. Favorece el tránsito intestinal.** El alto contenido en fibra del pan de quinoa previene el estreñimiento, mejora el tránsito intestinal y ayuda a tener unas mejores digestiones.

**7. Es antioxidante.** La quinoa es rica quercetina y kaemferol, dos flavonoides que son potentes antioxidantes vegetales que ayudan a depurar el organismo y mejorar la salud.

**8. Apto para intolerantes al gluten.** La quinoa es un pseudocereal libre de gluten de manera natural.

**9. Ideal para deportistas.** Contiene los nueve aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo necesita para construir el músculo y recuperarse de los entrenamientos duros. Además, posee carbohidratos complejos, que son más saciantes y mantienen los niveles de energía durante más tiempo que los simples.

**10. Perfecto en dietas veganas.** Gracias a su alto nivel en proteínas vegetales, es una fuente muy buena para completar la dieta vegana.

### **Acerca de Leon The Baker**

Leon the Baker es el obrador "SIN" y ECO preferido por los amantes del pan, de venta online y offline. Trabaja con ingredientes 100% naturales y es pionero en el sector, ya que utiliza métodos e ingredientes libres de gluten sin aditivos, conservantes artificiales ni colorantes. Como panadería artesanal, que sirve a toda la península, ha revolucionado el mundo de la nutrición y el fitness por su exquisito cuidado de algo tan importante como el sabor. Sus productos son aptos para celíacos y los que siguen la filosofía #HealthyLifestyle pero sobre todo, son para los que no renuncian al mejor pan.



### ¿Dónde encontrar a Leon the Baker?

ESTANTERIAS DE ECI Y SUPERCOR.

Tienda Leon the Baker en C/Conde Duque, 19

28015, Madrid

Teléfono: 910822582

Tienda Leon the Baker en C/Jorge Juan, 72

28009, Madrid

Teléfono: 919294002

Tienda Leon the Baker en C/María de Guzmán, 30

28003, Madrid

Teléfono: 919423228

Tienda Leon the Baker en Paseo de Reina Cristina, 12

28014, Madrid

Tienda Leon the Baker en Plaza de Santa Bárbara, 4

28004, Madrid

Tienda Leon the Baker en C/ Conde de Peñalver, 66

28009, Madrid

El Corte Inglés de Castellana en C/Paseo de la Castellana, 85

28046, Madrid

El Corte Inglés de Goya en C/ Goya, 87

28001, Madrid

Además, reparten sus panes recién horneados todos los días excepto domingos en más de **200 puntos de venta en toda España** excepto en Islas Canarias. Se puede comprar a través de la web y recibirlo en 24-48 horas en casa (reparten en toda la Península excepto Islas Canarias).

Síguenos en:

[Leon the Baker](#)

[@leonthebaker](#)