

Tortillas de Trigo Integral Estilo Amelia

De la cocina de Amelia Duràn, San Antonio

Tiempo de preparaciòn: 1:30 horas

Nùmeros de porciones: 20 tortillas

Ingredientes:

2 tazas de harina blanca

1 taza de harina de trigo integral

1½ cucharadita de polvo de hornear

½ cucharadita de sal

⅓ taza de salsa de manzana

1 taza de agua tibia

Preparacion:

1. En un tazòn grande, mezcle la harina, el polvo de hornear y la sal.
2. Haga un hueco en el centro de los ingredientes secos. Agregue la salsa de manzana y el agua tibia.
3. Amase con sus manos por unos 5 minutos para formar la masa. Deje que repose la masa por 15 minutos.
4. De la masa forme 20 bolitas. Deje reposar por otros 5 minutos.
5. Ponga un poquito de harina en una tabla de cortar y extienda cada bolita con un rodillo formando un círculo de 4-5 pulgadas.
6. Cocine cada lado en un comal caliente por 1-2 minutos o hasta que se cubra de globitos. Si los globos se hacen demasiado grandes, presionelos con un secador seco y limpio.

Informaciòn nutricional por porciòn:

GRASA: 4% (bajo)

FIBRA: 1 gramo (mediano)

CALORIAS: 43



DICHO/CONSEJO

Para reducir la grasa substituir la manteca o aceite por el salsa de manzana.