

Tortillas Integrales a la Sandra

De la cocina de Sandra Cordova, Eagle Pass

Tiempo de preparación: 1:30 horas

Números de porciones: 25 tortillas

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de harina blanca
- 1 ½ taza de harina de trigo integral
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza de aceite vegetal
- ¾ taza de gua tibia

Preparación:

1. Mezcle todos los ingredientes secos.
2. Haga un hueco en el centro de la mezcla anterior. Agregue el aceite y el agua.
3. Mezcle bien con sus manos por 5 minutos. Deje reposar la masa por 15 minutos.
4. Con la masa, forme 25 bolitas. Dejalas a un lado por 5 minutos.
5. Ponga una pequeña cantidad de harina en una table de picar o en una superficie plana, y con el rodillo extienda cada bolita redondeándola hasta que forme una tortilla de aproximadamente 5 pulgadas de diámetro.
6. Cosa cada lado de la tortilla en un comal caliente o en una cacerola durante 1 minuto or hasta que la tortilla se cubra de burbujas. Si las burbujas se empiezan a agrandar, trate de presionarlas con un secador limpo y seco.

Información Nutricional por

Porción:

GRASA: 50%

FIBRA: 1 gramo (mediano)

CALORIAS: 90



DICHO/CONSEJO

En vez de hacer las tortillas de harina con harina blanca hágalas de trigo integral, así agregara más fibra a su dieta.