

TORTILLAS DE TRIGO saludables



BENEFICIOS

Si usas harina integral aportas fibra lo cual es recomendable para aumentar saciedad y bajar el índice glucémico.

El aceite de oliva nos aporta grasas poli insaturadas como Omega 3. El cual es un aliado para mejorar nuestro perfil lipídico

La puedes hacer sin sal si padeces de hipertensión.

Variantes: puedes agregarle semillas y aumentarás su calidad.

Para 10-12 unidades necesitamos: Ingredientes

- 250gr de harina común o integral (recomendable)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- agua c/n
- sal 1 cucharada de té

Elaboración:

Primero debes mezclar el agua tibia con la sal.

Luego en un recipiente coloca la harina y el aceite. Ve incorporando de a poco el agua hasta que se forme una masa. Amasar hasta que quede uniforme. Dejar descansar unos minutos

Luego formar pequeñas bolitas, con un palote estirar hasta que queden bien finas.

En una sartén con un poco de aceite para que no se peguen cocinar vuelta y vuelta. Ir colocando las masas una encima de la otra envuelta en un repasador para que la humedad las dejes maleables.

¡¡Haz el relleno que más te guste y LISTO!! recuerda que puedes hacer de más y conservarlas en una bolsa o papel film en el freezer para otra comida.