



Tortillas de Trigo Integral

16 Porciones • 1 Porción = 1 Tortilla

INGREDIENTES

- 2 ½ tazas de harina blanca de trigo integral
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 taza de agua tibia

INDICACIONES

1. Combine la harina, la sal y el polvo para hornear en un recipiente grande.
2. Agregue el aceite de oliva (o aceite de canola) y mezcle con las manos hasta desintegrar los ingredientes.
3. Vierta el agua; deje que la mezcla se asiente durante algunos segundos; y lentamente comience a amasar. Continúe trabajando la masa hasta que quede suave. No mezcle demasiado.
4. Forme un bollo con la masa y esparza una capa fina de aceite por encima. Envuelva el bollo en papel film y deje que se asiente durante 30 minutos.
5. Divida la masa cortándola por la mitad y, luego, en cuatro partes; y prepare 16 porciones de igual tamaño. Forme pequeños bollos con la masa, presione ligeramente y estire con un rodillo de amasar para formar círculos finos.
6. Caliente una sartén o una plancha sobre fuego medio. Cocine cada tortilla de un lado hasta que quede ligeramente dorado, dé vuelta y dore del otro lado.
7. Sirva y disfrute caliente.

Nutrition Facts	
16 servings per container	
Serving size	1 tortilla
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	7%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 100mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families