

Tortilla de Harina



Sirve:

8 tortillas redondas de 6 pulgadas (15.2 cm)

Pieza:

medium mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Cathy Vogt

Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Las tortillas de harina son de uso común en el norte de México y son muy populares en muchos países de todo el mundo.

3 tazas de
harina para todo uso, sin blanquear
(375
g)
1 cucharadita de
levadura en polvo
(5
g)
1 cucharadita de
sal
(6
g)
 $\frac{1}{3}$ taza de
aceite vegetal
(80
ml)
 $\frac{3}{4}$ taza de
agua caliente
(180
ml)

Preparación :

1. Combina la harina, la levadura y la sal en un bol.
2. Añade el aceite y el agua y mezcla hasta que la masa empiece a formar una bola.
3. Pon la masa en una superficie de trabajo limpia, ligeramente enharinada y amasa bien hasta que la masa esté suave y blanda.
4. Divide la masa en 4 trozos y cada trozo en 2, para un total de 8 piezas. Forma una bola con cada trozo y aplana con la mano. Enharina ligeramente tus manos y la superficie de

- trabajo, según sea necesario, para evitar que se pegue la masa.
5. Tapa los trozos de masa con un paño de cocina limpio y deja reposar 20 - 30 minutos.
 6. Después de que la masa haya reposado, enharina ligeramente la superficie de trabajo y el rodillo y amasa cada trozo de masa en tortillas redondas de 6 pulgadas (15,2 cm). No te preocupes si no te quedan perfectamente redondas.
 7. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, pon las tortillas en la sartén (una por una) y cocina aproximadamente 1 minuto o hasta que le salgan manchas marrón pálido. No dejes que la tortilla se dore demasiado rápido o quedará crujiente. Dale la vuelta a la tortilla y presiona suavemente hacia abajo con la espátula de metal para liberar las burbujas de aire. Cocina de 30 segundos a 1 minuto.
 8. Retira la tortilla de la sartén y guarda en un recipiente cubierto o envuelta en un paño de cocina limpio para mantener el calor y la flexibilidad.
 9. Sirve las tortillas templadas o guarda en un recipiente o bolsa de plástico cerrada hasta el momento de usar.

Consejos:

- Sustituye el aceite vegetal por manteca vegetal no-hidrogenada o manteca de cerdo (que es la grasa tradicional que se utiliza en las auténticas recetas de tortilla).
- La masa se puede mezclar y amasar mecánicamente.
- Sustituye la harina para todo uso por harina integral de trigo.
- Sirve las tortillas calientes con queso, frijoles, aguacate, carne a la plancha o huevos.
- Usa las tortillas para hacer fajitas o burritos.
- Las tortillas de harina se pueden recalentar usando la pieza 7 Qt. (6.6 L), tapa y Cesta Culinaria 6 Qt. (5.6 L). Pon agua en el fondo de la pieza, inserta la cesta culinaria y lleva a ebullición, reduce el fuego al mínimo y mete las tortillas en la cesta culinaria.

Información nutricional por ración

Calorías:	251
Grasa Total:	10g
Grasa	1g
Saturada:	
Colesterol:	0mg
Sodio:	353mg
Carbohidratos:	36g
Fibra	1g
Dietética:	
Azúcar:	0g
Proteína:	5g