Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Tortilla de Maíz

Sirve:

8 tortillas redondas de 6 pulgadas (15.2 cm)

Pieza:

Flatbread Pan
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:

El maíz es un ingrediente básico en la dieta tradicional de México y América Central. El maíz azul, blanco o amarillo se muele y se trata con una solución de agua con cal para hacer la masa harina, el ingrediente clave en las tortillas de maíz auténticas. La solución de cal suaviza el maíz y es una importante fuente de calcio. El maíz, que naturalmente no contiene gluten, puede ser una buena opción para aquellos que siguen una dieta sin gluten.

1 taza de masa harina (harina de maíz) (160 g)
⅔ taza de agua templada (160 ml)
½ cucharadita de sal (3 g)

Preparación :

1. Pon la masa harina y la sal en un bol y remueve para mezclar.
2. Vierte lentamente el agua en el bol y mientras ve mezclando con tu mano. Mezcla hasta que se forme una masa suave que se pega, pero no queda pegajosa (quizas no necesites todo el agua).
3. Pon la masa sobre una superficie limpia y amasa durante unos minutos para asegurarte de que esté bien mezclada; no te preocupes por amasar demasiado . Si la masa queda muy

blanda y pegajosa, añade un poco más de masa de harina.
4. Divide la masa en 8 bolas del tamaño de una pelota de golf.
5. Utiliza una prensa para tortillas para formar las tortillas. Si no tienes una prensa para tortillas, envuelve la bola de masa en papel de plástico. Usa un plato de cristal o una cacerola de fondo grueso para presionar la masa firme y uniformemente para hacer una tortilla redonda de 6 pulgadas (15,2 cm) .
6. Despega suavemente el plástico de la tortilla y repite con las demás bolas de masa.
7. Precalienta la plancha a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, pon las tortillas (una cada vez) y cocina 1 - 2 minutos. Dale la vuelta y cocina por el otro lado hasta que se dore, pero todavía esté suave y flexible.
8. Las tortillas están mejor si las sirves calientes. Enrolla las tortillas en un trapo limpio para mantenerlas calientes hasta que las sirvas.

Consejos:

- Si los bordes de tus tortillas son irregulares y demasiado secos, añade unas cucharadas de agua para obtener la consistencia adecuada.
- Estas tortillas tienen el tamaño perfecto para un taco suave. Si quieres un taco más grande, divide la masa en 6 trozos.
- Sirve las tortillas como acompañamiento de guisos, sopas y carnes a la parrilla. También puedes freir en la cesta culinaria para hacer chips de tortilla .
- Puedes rellenar las tortillas con carne o pescado para hacer tacos suaves, flautas o sopa de tortilla.
- Las tortillas hechas con harina de trigo son más comunes en el norte de Mexico.

Información nutricional por ración

Calorías: 55
Grasa Total: 1g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 151mg
Carbohidratos: 12g
Fibra Dietética: 1g
Azúcar: 0g
Proteína: 1g