

Tortillas de Harina de Grano Entero

Ingredientes:

(Porciones 8-10)

- 4 tazas de harina de grano entero
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de taza de aceite de canola
- 1 ½ tazas de agua tibia (o lo suficiente para hacer la masa de la consistencia adecuada)



Instrucciones: Los niños pueden ayudar con todos los pasos, EXCEPTO pasos 5, 7 y 8, los cuales son de cocinar.

- 1** En un recipiente grande para mezclar, combine todos los ingredientes secos, y después agregue el aceite de canola y $\frac{3}{4}$ de taza de agua. Mezcle todo con sus manos y continúe agregando agua a la masa hasta que forme una bola sólida, pero no es tan pegajosa. Agregue más harina o agua como sea necesario.
- 2** Amase por 5 minutos en una tabla con harina.

continúa atrás 

Instrucciones:

- 3 Corte la masa en 8-10 pedazos de igual tamaño.
- 4 Forme bolitas con cada pedazo de masa, colóquelas en una superficie con un poquito de harina, y cúbralas con un trapo húmedo. Deje las bolitas de masa reposar por 20 minutos. Esto hará que sea más fácil estirarlas.
- 5 Caliente un comal de hierro a fuego medio.
- 6 Estire la masa, una pieza a la vez de mas o menos $\frac{1}{4}$ de pulgada de grosor.
- 7 Coloque una rueda de masa en el comal (tortilla) y cocine en cada lado por aproximadamente 30 segundos. Asegúrese que el comal no esté tan caliente o las tortillas se van a quemar.
- 8 Continúe el proceso con las porciones restantes de masa.

Las tortillas cocinadas se mantendrán bien por dos semanas en la refrigeradora o hasta seis meses en el congelador.



Child Health Initiative for Lifelong Eating & Exercise