

Tortillas de Maíz

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

2 tazas masa harina instantánea

1/4 cucharadita sal

2 cucharadas mantequilla sin sal a temperatura ambiente

1 1/2 agua calientita

Preparación

1. Coloque la masa harina y la sal en un recipiente grande. Corte la mantequilla con una cuchara sopera e incorpórela a los ingredientes secos utilizando la parte de atrás de una cuchara de madera. Agregue el agua y mezcle con una cuchara de madera o con las manos hasta que se forma una masa suave. Cubra la masa con un trapo y deje reposar durante 5 minutos.
2. Divida la masa en 12 pedazos y haga una bolita con cada pedazo.
3. Para evitar que la masa se pegue a la prensa, coloque un pedazo de papel celofán o un pedazo de bolsa de plástico sobre la superficie de abajo. Coloque la bolita de masa en el centro del plástico luego coloque otro pedazo de plástico sobre la masa. Presione la prensa hasta que la bolita de maíz se aplane.
4. Levante la tortilla con el plástico a ambos lados. Quite uno de los pedazos de plástico con cuidado (el plástico puede re-utilizarse). Voltee la tortilla y quite el segundo pedazo de plástico y coloque la tortilla sobre una sartén o un comal caliente. Cocine 1 a 2 minutos, hasta que la

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	80
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	50 mg
Total de Carbohidrato	14 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

parte de abajo de la tortilla obtenga un color amarillo.
Voltee la tortilla y presionela ligeramente con una
espátula, que hará que la tortilla se infle ligeramente.
Cocine 1 o 2 minutos más, hasta que la tortilla esté lista.

Notas

New Mexico State University Cooperative Extension Service, Cooking with KidsLynn Walters and Jane
StaceyUSDA Food and Nutrition Service Food Stamp Nutrition Education Program