

TORTILLAS DE HARINA (8)

Lista de Compras:

- Tortillas de harina y de maíz (para probarlas)
- Los ingredientes que se mencionan abajo
- Platos y servilletas de papel
- Toallas húmedas individuales (se consiguen en las farmacias)

Equipo Necesario:

- Plato caliente eléctrico o sartén
- Espátula

- Recipiente para mezclar (1 por grupo)
- Taza para medir y cucharas
- Toallas ligeras para cubrir los recipientes

Experiencia Adquirida:

- Como Medir
- Como Mezclar
- Como Amasar
- Como enrollar
- Como moldear

Receta para Tortillas de Harina

2 tazas de harina
2 cucharaditas de levadura en polvo
1/3 cucharadita de sal
3 Cucharadas de mantequilla, mantequilla o mantequa vegetal
agua tibia (aproximadamente 3/4 de taza)
aceite o rocío antiadherente



1. Poner el harina en un recipiente y agregar lentamente los demás ingredientes (menos el agua), mezclando todo con los dedos.
2. Agregar el agua rociándola en pequeñas cantidades y continuar mezclando todo con los dedos hasta incorporarlo y hacer una masa.
3. Amasar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada empujándola con el "talón" de la mano (aproximadamente 10 veces). Poner la masa nuevamente en el recipiente y cubrirla con una toalla por 20 minutos.
4. Dividir la masa en partes iguales y formar una bola de cada una de las partes. Enrollar cada bola ligeramente con las manos y moldearla hacia abajo (aplanarla) sobre una superficie ligeramente enharinada. Tomarla en las manos y seguir aplanándola hasta formar una tortilla.
5. Calentar un poco de aceite (o rocío antiadherente) en un sartén sobre lumbre mediana. Usando una espátula, cocinar la tortilla a que quede dorada en ambos lados.

Receta Adicional Tortilla de Maíz

2 tazas de harina de masa deshidratada
1 - 1/4 tazas de agua tibia



1. En un recipiente, mezclar la masa de harina con suficiente agua tibia para formar una masa bien adherida. Formar la masa en una bola lisa. Dividirla en 12 partes iguales para hacer tortillas de 6 pulgadas o en 24 partes iguales para hacer tortillas de 4 pulgadas.
 2. Poner un pedazo de papel encerado sobre cada pedazo de masa y, usando un rodillo o un objeto cilíndrico pesado, aplanar la masa a formar una tortilla.
 3. Repetir con cada pedazo.
 4. Calentar un poco de aceite (o rocío antiadherente) sobre lumbre mediana. Usando una espátula, cocinar la tortilla a que quede dorada en ambos lados.
-