

WHOLE WHEAT TORTILLAS

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 TORTILLA, MAKES 10 TORTILLAS):

172 calories; 24 grams carbohydrate; 7 grams fat; 5 grams protein; 4 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$0.98

INGREDIENTS

2½ cups whole wheat flour

5 Tbsp olive oil

1 tsp salt

¾ cup warm water

Extra all-purpose flour for rolling out

DIRECTIONS

Combine flour, oil, and salt. Slowly add water; you may need a little more or less, the dough will hold together and be a little sticky. Knead the dough until no longer sticky, about 3 minutes. Cut into 10 pieces. Roll each piece into a ball, flatten and roll out 6-8 inch diameter tortillas. Place on hot skillet (no oil needed!) and cook on high for about 45 seconds a side. Eat immediately, and you can save the dough in the fridge for up to 5 days, or freeze.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

TORTILLAS DE TRIGO INTEGRAL

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 10 TORTILLAS (1 PORCIÓN = 1 TORTILLA):

172 calorías; 24 gramos carbohidratos; 7 gramos grasa; 5 gramos proteína; 4 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$0.98

INGREDIENTES

2½ tazas de harina de trigo integral

5 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de sal

¾ taza de agua tibia

Harina de todo uso para despegar
la masa

PREPARACIÓN

Combine la harina, el aceite, y la sal. Agregue lentamente el agua, es posible que necesite un poco más, o menos agua, dependiendo si la masa está pegajosa. Amase hasta que no esté pegajosa y se despegue de sus manos fácilmente, aproximadamente 3 minutos. Corte en 10 piezas. Haga una bola, aplane y estire las tortillas a un diámetro de 6 a 8 pulgadas. Coloque en un sartén caliente (ino se necesita aceite!) y cocine a fuego alto durante unos 45 segundos por cada lado. Coma inmediatamente. La masa puede guardarse en el refrigerador por hasta 5 días o congelarla.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites