

TORTILLAS DE HARINA INTEGRAL

Ingredientes:

- 1 kilo de harina integral de trigo
- 3 ½ c de sal
- 1 taza de aceite vegetal ó de oliva ó de coco
- 500 ml de agua tibia (2 tazas)

Preparación:

1. Se mezcla la harina con la sal. Se agrega el aceite y se mezcla con la mano hasta que esté todo integrado. Se agrega el agua poco a poco y se va mezclando. Si al terminar de agregar el agua se ve la mezcla un poco seca se le puede agregar un ¼ de taza más de agua.
2. Se amasa durante 5 minutos y se deja reposar tapada con plástico durante 1 hora o más. Se hacen los testales del tamaño que se desee. Salen 50 a 60 tortillas de tamaño "regular" de 15 cms de diámetro.
3. Se palotean todos los testales y se van acomodando en una charola. Se puede meter al refrigerador la primera mitad de tortillas crudas mientras se termina de extender la segunda mitad.
4. Se calienta el comal a lumbre mediana y luego se pone a fuego bajo. Se cuecen primero las tortillas del refrigerador. Al poner la tortilla en el comal se espera a ver que se hagan burbujas entonces se voltea y se deja cocer unos segundos por el segundo lado y se vuelve a voltear un momento más, son 3 vueltas en total.
5. Si las tortillas se van a consumir después y se van a volver a calentar entonces se sacan del comal cuando están algo crudas para que se terminen de cocer al recalentarlas.
6. Al sacarlas del comal se extienden en una mesa para dejar que se enfríen. Ya frías se guardan en el refrigerador en una bolsa de plástico.