

Whole Wheat Tortillas

Yield: 12 tortillas

Ingredients

1¾ cups whole wheat flour
1¾ cups all purpose flour
¼ cup extra virgin olive oil
1 teaspoon baking powder

Instructions

1. In a medium mixing bowl mix all ingredients together with 1¼ cups warm water.
2. Knead dough in bowl or on counter until a smooth dough is formed.
3. Divide the dough into 12 equal pieces and cover with plastic wrap, let rest for 15 minutes.
4. Heat a large nonstick or cast-iron pan over medium high heat.
5. Roll out each dough ball until very thin and place in the hot pan, cook on each side for 1-2 minutes until lightly golden brown.

Nutrition Information

Serving Size: 1 Tortilla
Calories: 165
Total Fat: 5.1 g
Saturated Fat: 0.7 g
Monounsaturated Fat: 3.3 g
Polyunsaturated Fat: 0.7 g
Sodium: 41 mg
Total Carbohydrate: 26.6 g
Dietary Fiber: 2.3 g
Sugars: 0.1 g
Protein: 4 g

Source: GRCC Secchia Institute for Culinary Education

Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26808 © Spectrum Health 1.2022



Tortillas de harina integral de trigo

Rinde: 12 tortillas

Ingredientes

- 1¾ tazas de harina de trigo
- 1¾ tazas de harina común
- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de polvo de hornear

Instrucciones

1. En un cuenco mediano mezcle todos los ingredientes con 1¼ tazas de agua tibia.
2. Trabaje la masa en el cuenco o sobre el mesón hasta lograr una textura suave.
3. Divida la masa en 12 trozos iguales y cubra con envoltura plástica; deje reposar por 15 minutos.
4. Caliente un sartén grande antiadherente o de hierro a fuego medio-alto.
5. Estire cada bola de masa con un rodillo hasta que todas queden muy delgadas; póngalas una a la vez en el sartén caliente. Cocínelas por 1-2 minutos de cada lado hasta que estén levemente doradas.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 Tortilla

Calorías: 165
Grasa total: 5.1 g
Grasa saturada: 0.7 g
Grasa monoinsaturada: 3.3 g
Grasa poliinsaturada : 0.7 g
Sodio: 41 mg
Total de carbohidratos: 26.6 g
Fibra alimentaria: 2.3 g
Azúcares: 0.1 g
Proteína: 4 g

Fuente: *GRCC Secchia Institute for Culinary Education*

Presentado por

Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine



**Spectrum
Health**