



# Whole Wheat Spinach Tortilla

**Yield:** 12 servings

## Ingredients

2 cups packed fresh spinach  
2 tablespoons extra virgin olive oil  
½ teaspoon kosher salt  
1¾ cups all purpose flour  
1¾ cup whole wheat flour  
1 teaspoon baking powder

## Instructions

1. To a blender add spinach, oil, salt and 1 cup water, blend until smooth.
2. In a medium bowl mix together both flours and the baking powder. Stir in the spinach mixture and mix until dough forms.
3. Divide the dough into 12 pieces. Cover and let rest for 15 minutes.
4. With a rolling pin, roll out dough into a thin circles to make the tortillas.
5. Cook tortillas in a nonstick skillet over medium high heat, until lightly golden brown on both sides.

## Nutrition Information

**Serving Size:** 1 Tortilla  
Calories: 147  
Total Fat: 2.8 g  
Saturated Fat: 0 g  
Monounsaturated Fat: 1.7 g  
Polyunsaturated Fat: 0.5 g  
Sodium: 114 mg  
Total Carbohydrate: 26 g  
Dietary Fiber: 2.4 g  
Sugars: 0.1 g  
Protein: 4.3 g

Source: GRCC Secchia Institute for  
Culinary Education

Presented by  
**Culinary Medicine**

Contact Us: [spectrumhealth.org/culinarymedicine](https://spectrumhealth.org/culinarymedicine)

X26436 © Spectrum Health 12.2021





# Tortillas integrales de espinaca

**Rinde: 12 porciones**

## Ingredientes

- 2 tazas de espinaca fresca compactada
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ½ cucharadita de sal kosher
- 1¾ tazas de harina común
- 1¾ tazas de harina de trigo integral
- 1 cucharadita de polvo de hornear

## Instrucciones

1. Coloque en la licuadora la espinaca, el aceite, la sal y 1 taza de agua. Licúe hasta lograr una textura suave y homogénea.
2. En un recipiente mediano mezcle las harinas con el polvo de hornear. Agregue la preparación de espinaca y mezcle hasta formar una masa.
3. Divida la masa en 12 partes. Cúbrala y déjela reposar por 15 minutos.
4. Con un rodillo de amasar, estire la masa en círculos delgados para hacer las tortillas.
5. En un sartén antiadherente, cocine las tortillas a fuego medio-alto hasta que estén ligeramente tostadas de ambos lados.

## Información nutricional

**Tamaño de la porción:** 1 tortilla

Calorías: 147  
Grasas totales: 2.8 g  
Grasas saturadas: 0 g  
Grasas monoinsaturadas: 1.7 g  
Grasas poliinsaturadas: 0.5 g  
Sodio: 114 mg  
Carbohidratos totales: 26 g  
Fibras alimentarias: 2.4 g  
Azúcares: 0.1 g  
Proteína: 4.3 g

Fuente: GRCC Secchia Institute for Culinary Education

Presentado por  
**Culinary Medicine**

Contáctenos: [spectrumhealth.org/culinarymedicine](https://spectrumhealth.org/culinarymedicine)

