

# Tortitas mejicanas de maíz para tacos



## INGREDIENTES (6- 8 TORTITAS)

- 250 g harina de maíz (preferiblemente nixtamalizada)
- 300 ml agua
- 5 g sal



## ELABORACIÓN

Primero, se mezcla la harina con la sal y el agua caliente, a unos 40- 50°C. Se añade poco a poco el agua para ir formando la masa. El agua se va añadiendo en tandas de unos 70 ml, se va amasando y añadiendo más agua hasta conseguir la textura deseada. La masa debe quedar algo pegajosa tras amasarla durante 5 minutos pero moldeable y homogénea.

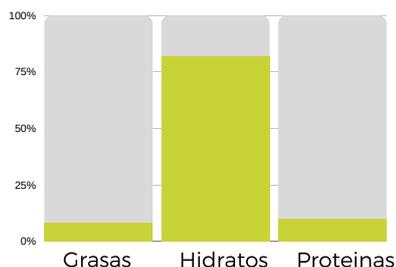
La masa resultante, se coloca en un bol con un poco de aceite en la superficie y tapada con un plástico o un paño, se deja reposar durante unos 10 minutos.

Pasado este tiempo, se van cogiendo pequeñas bolas de masa y se colocan sobre una lámina de papel de horno, se coloca otra lámina de papel encima y se amasa con el rodillo, hasta obtener una tortilla redonda. Se puede usar un molde o un plato para cortarlas todas iguales.

En una sartén caliente (sin aceite) se van colocando de una en una las tortillas y se cocinan por ambos lados. Se sabe que está hecha cuando comienza a presentar pequeñas burbujas y se hincha ligeramente, en ese momento se cocina por el otro lado y se conservan en un paño limpio. Y ya estarían listas estas tortitas mejicanas de maíz para tacos.

## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	117.5 kcal	322.5 kcal
Grasas	1.04 g	2.86 g
Hidratos	23.68 g	65 g
Proteínas	2.96 g	8.13 g
Fibra	3.36 g	9.24 g
Sal	0.63 g	1.72 g



**Consejo:**  
Las tortitas se pueden rellenar con lo que se desee, por ejemplo, pollo, pimientos y aguacate