



## TORTILLAS DE HARINA CASERAS

 30 minutos  
 1 hora  
 16 porciones

### INGREDIENTES

- 200 gramos de harina de trigo
- 250 gramos de harina de trigo integral
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 Cucharadita de polvo para hornear [5 g]
- 10 cucharaditas de aceite de oliva [50 g]  10 cucharaditas de aceite de aguacate [50 g]  50 gramos de ghee  50 disp.de un segundo de aceite en spray [50 g]  15 cucharaditas de mantequilla [60 g]  20 Cucharaditas de margarina light sin sal primavera® [100 g]
- 1 taza de agua [240 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [48 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA           | 262 kcal  | 124 kcal           | 6 %   |
| GRASA             | 7 g       | 3 g                | 5 %   |
| GRASAS SATURADAS  | 2 g       | 1 g                | 4 %   |
| COLESTEROL        | 6 mg      | 3 mg               | 1 %   |
| SODIO             | 369 mg    | 176 mg             | 7 %   |
| H. CARBONO        | 43 g      | 20 g               | 7 %   |
| AZÚCARES          | 1 g       | 1 g                | –     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 5 g       | 2 g                | 9 %   |
| PROTEÍNA          | 7 g       | 3 g                | –     |