

## MASA DE TARTA

Masa de tarta SUPER facil y rápida!

 35 minutos 1 hora 8 porciones

## INGREDIENTES

- 4 cucharas soperas de aceite de girasol ó de coco neutro ó de oliva.
- 9 cucharadas de harina blanca leudante [72 g]  9 cucharadas soperas de harina integral  IDEALMENTE: 4 cucharadas de harina blanca leudante + 5 cucharadas de harina integral
- 1 cucharadita de sal [6 g] [a elección]
- 2 cucharadas de chía [14 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Incorporar en un bowl las cucharadas de harina.
- 2º Luego incorporar las cucharadas de aceite. Puede ser mitad oliva y mitad girasol ó maíz.
- 3º Por último incorporar 9 cucharadas soperas de agua, junto con la sal y las semillas de chía.
- 4º mezclar con la mano para unir la masa. Al unir bien todo. dejar reposar 10 minutos en heladera.
- 5º Retirar y estirar en forma de tarta con palo de amasar.
- 6º Colocar en tartera y llevar a horno medio 15 minutos. SIN RELLENO

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [19 g]	% DDR
ENERGÍA	441 kcal	82 kcal	4 %
GRASA	26 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	3 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	1568 mg	292 mg	12 %
H. CARBONO	43 g	8 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	7 g	1 g	-