



Tortilla de espelta



Ingredientes:

- 2 tazas de harina de espelta integral
- 1c de polvo de hornear de levadura en polvo o bicarbonato
- 1/2 taza de agua
- 75 ml o 1/4 de taza de aceite de AOVE o de semillas
- 1 cucharadita de Sal

PREPARACIÓN:

1. Mezclar en un bowl la harina, la sal y la levadura.
2. Agregarle el agua y el aceite.
3. Mezclar con las manos o con una máquina hasta que este homogénea.
4. Dividir en bolas de masa de tamaño de una galleta. Luego estirla con los dedos y con la ayuda de un palo de amasar estira como te indico en el vídeo.
5. Calentar una sartén y cocinar las tontitas hasta que comiencen a salir burbujas a fuego medio o medio alto. Dar la vuelta y cocinar por el otro lado. Repite hasta haber cocinado todas.
6. Conservalás en un trapo de cocina limpio dentro de una bolsa en la nevera. Se conservaran 4 días aproximadamente. Otra opción es congelarlas.
7. A disfrutar!!