Para una porción de vegetales, llene una tortilla con ¼ de taza de vegetales cocinados y ¼ de taza de Pico de Gallo.

Rinde 6 porciones. *2 tortillas por porción.*

Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocimiento: 25 minutos

Información nutricional por porción:
Calorías 139, Carbohidratos 29 g, Fibra dietética 4 g, Proteínas 4 g, Grasa total 1 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 3 mg

Tortillas de Maíz

Ingredientes

2 tazas de harina de maíz

1½ tazas de agua tibia

Preparación

1. Coloque la harina de maíz y el agua en un tazón grande. Mezcle los dos ingredientes con las manos hasta formar una masa suave. Agregue un poco más de agua si la masa queda seca o se quiebra. Agregue un poco más de harina si la masa queda pegajosa.
2. Trabaje la masa 3 minutos aproximadamente. Haga 12 bolas del mismo tamaño. Al hacer cada bola, cúbrala con papel de plástico para que no se reseque.
3. Coloque una bola entre dos hojas de papel de plástico o dos bolsitas de plástico. Aplaste la bola con una prensa para tortillas para formar un círculo de 6 pulgadas o use un rodillo para hacer el círculo.
4. Repita el paso 3, volviendo a usar las dos bolsitas o láminas de papel de plástico, hasta formar 12 tortillas. Al aplastar cada tortilla, cúbrala con papel de plástico para que no se reseque.
5. Caliente una plancha o sartén pesada a fuego medio hasta que se caliente bien. Cocine cada tortilla 30 segundos por un lado. Voltéela y cocínela 1 minuto. Voltéela otra vez y cocínela 30 segundos más.
6. Coloque las tortillas cocinadas en un plato o en una canasta y cúbralas.