

Τορτίγιες Ολικής Light

Τορτίγιες ολικής

Μία πολύ απλά και υγιεινή συνταγή! αντί να πάρεις έτοιμες πιτούλες ή να χρησιμοποιήσεις ψωμί, σου προτείνω να φτιάξεις σπιτικές τορτίγιες ολικής άλεσης που είναι και πιο υγιεινές αλλά και πιο οικονομικές! Αν τις γεμίσεις με τυρί cottage και ζαμπόν γαλοπούλας, μαζί με λαχανικά, θα έχεις μια πολυ υγιεινή επιλογή για σνακ ή ελαφρύ γεύμα!

ΥΛΙΚΑ

2 κούπες αλεύρι ολικής Αφοι Κεραμάρη MANNA
1 κούπα αλεύρι για κάθε χρήση Αφοι Κεραμάρη MANNA
1 κούπα χλωαρό νερό
5 κουταλιές ελαιόλαδο
2 κουταλάκια baking powder
1 κουταλάκι αλάτι

Για τη γέμιση:

Τυρί cottage, καπνιστή γαλοπούλα, ντομάτα, μαρούλι

Για το νηστίσιμο:

χούμους, ελιές, ντομάτα, μαρούλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πρώτα φτιάχνεις τις πιτούλες ζυμώντας τα υλικά σε μια λεκάνη. Ζυμώνεις μέχρι να έχει ένα λείο ζυμάρι. Αν θες το αφήνεις για λίγο να ξεκουραστεί. Στη συνέχεια το χωρίζεις σε μικρα μπαλάκια. Για τις παραπάνω ποσοτητες προτείνω 8 με 12 αναλογα με το ποσο μεγαλες ή μικρες τις θελεις τις πιτουλες και το ποσο μεγαλο ειναι το τηγανι σου. Τις ανοίγει με εναν πλαστη και προσπαθείς να τις κανεις οσο πιο στρογγυλες μπορεις. αν θες μπορεις να χρησιμοποιήσεις και ενα μαχαιρι για να τις στρογγυλέψεις! Τις ψήνεις για 1-2 λεπτά σε τηγάνι με μερικες σταγονες λαδι. Βγαζεις πριν ξεροψηθουν για να ειναι μαλακές και να τυλίγονται. Γεμίζεις με τα υλικά που προτιμάς (εμείς προτείνουμε τα παραπάνω για πιο ελφριά εκδοχή) και... καλή όρεξη!







bletsas.gr



bletsas.gr





bletsas.gr



bletsas.gr







bletsas.gr



bletsas.gr



bletsas.gr



bletsas.gr





bletsas.gr



bletsas.gr



