Pan Tortilla con Hierbas

Desayunos

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
65 min	8	115g

INGREDIENTES

- 5 tazas de harina común (600g)
- 1 cucharada de orégano seco
- Agua tibia, cantidad necesaria (aproximadamente 300ml)
- 1 cucharada de perejil picado finamente
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de azúcar blanca
- 1 cucharada de albahaca picada finamente
- 1 cucharada de ciboulette picado finamente
- 3 cucharadas de sal marina
- 1 cucharada de levadura fresca (o 1 cucharadita de levadura seca)

PREPARACIÓN

1. Mezclar la levadura fresca desmenuzada, el azúcar y el agua tibia en un bowl pequeño. Dejar reposar durante 30 minutos aproximadamente hasta que la mezcla espume y se active completamente, indicando que la levadura está viva.

2. Poner la harina común sobre la superficie de trabajo limpia y formar un hueco grande en el centro, como un volcán. Espolvorear sal marina por los bordes del hueco y agregar todas las hierbas picadas: orégano seco, perejil, albahaca y ciboulette.

3. Incorporar el aceite de oliva extra virgen y la levadura disuelta y activada en el centro del hueco de harina. Comenzar a unir gradualmente todos los ingredientes desde el centro hacia afuera, integrando poco a poco.

4. Amasar vigorosamente durante 10-12 minutos hasta obtener un bollo liso y homogéneo. Dejar reposar la masa en un lugar cálido, cubierta con un paño húmedo, hasta que duplique su volumen (aproximadamente 45 minutos).

5. Cuando haya pasado el tiempo de leudado, estirar la masa con un palo de amasar (rodillo) y cortar círculos del tamaño que desees para formar las tortillas individuales. Cada círculo debe tener un grosor uniforme de aproximadamente 1cm.

6. Llevar las tortillas al horno precalentado a 180°C por 25 minutos o hasta que estén doradas y suenen hueco al golpear la base. La superficie debe tener un color dorado parejo.

7. Sacar las tortillas del horno cuando aún estén calientes y, inmediatamente, pintarlas generosamente con la pasta de sésamo (tahina) y espolvorear con las hierbas frescas reservadas para un acabado aromático perfecto.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

CUBIERTA DE HIERBAS:
½ cucharadita de sal gruesa marina
½ taza de hojas de perejil fresco picado
1 cucharada de pasta de sésamo (tahina o sésamo molido)
½ taza de hojas de albahaca fresca picada
¼ taza de aceite de oliva extra virgen
2 cucharadas de orégano fresco

Aceite de oliva adicional para engrasar bandejas
Harina extra para espolvorear superficie de trabajo
Agua tibia adicional si la masa está muy seca

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (115g):
• Calorías: 265 kcal
• Hidratos de carbono: 49.8g (17% VD)
• Proteínas: 7.4g (15% VD)
• Lípidos: 3.7g (6% VD)
• Azúcares: 0.9g (-)
• Fibra: 2.4g (10% VD)
• Sodio: 9.1mg (-)
• Calcio: 42mg (4% VD)
• Hierro: 1.7mg (10% VD)

? BENEFICIOS DE LAS HIERBAS FRESCAS:
• ANTIOXIDANTES: Compuestos fenólicos protectores
• VITAMINA K: Coagulación sanguínea y salud ósea
• VITAMINA C: Sistema inmunológico fortalecido
• ACEITES ESENCIALES: Propiedades antimicrobianas
• SABOR NATURAL: Intensifica palatabilidad sin sodio

? BENEFICIOS DEL ORÉGANO:
• ANTIOXIDANTES: Ácido rosmarínico y timol
• ANTIMICROBIANO: Propiedades antibacterianas naturales
• HIERRO: 10% VD para transporte de oxígeno
• VITAMINA K: Metabolismo óseo saludable
• DIGESTIÓN: Estimula secreciones digestivas

? BENEFICIOS DEL PEREJIL:

• VITAMINA C: Potente antioxidante hidrosoluble
• FOLATO: Síntesis de ADN y división celular
• VITAMINA K: Coagulación y salud ósea
• HIERRO: Prevención de anemia ferropénica
• DETOX: Propiedades diuréticas naturales

? BENEFICIOS DE LA ALBAHACA:
• ANTIOXIDANTES: Flavonoides y aceites volátiles
• ANTIINFLAMATORIO: Reduce marcadores inflamatorios
• ADAPTÓGENO: Ayuda al manejo del estrés
• DIGESTIÓN: Estimula apetito y digestión
• AROMA TERAPÉUTICO: Efecto relajante natural

? BENEFICIOS DEL CIBOULETTE:
• VITAMINA A: Salud ocular y función inmune
• FOLATO: Desarrollo celular y síntesis de ADN
• POTASIO: Regulación de presión arterial
• SABOR SUAVE: Alternativa delicada a la cebolla
• DIGESTIÓN: Estimula función digestiva

? BENEFICIOS PRINCIPALES:
• HIERBAS MÚLTIPLES: Sinergia de antioxidantes naturales
• PROTEÍNA VEGETAL: 15% VD de aminoácidos esenciales
• FIBRA: 10% VD para digestión saludable
• HIERRO: 10% VD para energía y vitalidad
• SIN CONSERVANTES: Ingredientes naturales únicamente

?? PERFECTO PARA:
• Desayunos mediterráneos aromáticos
• Acompañamiento de sopas y cremas
• Base para sandwiches gourmet
• Aperitivos con dips y untables
• Cenas ligeras con ensaladas frescas

? TIEMPO DETALLADO:
• Activación de levadura: 30 minutos
• Preparación de masa: 15 minutos
• Amasado: 12 minutos
• Primera fermentación: 45 minutos
• Formado de tortillas: 8 minutos
• Horneado: 25 minutos
• Acabado con hierbas: 5 minutos
• TOTAL: 65 minutos

? TÉCNICA PERFECTA CON HIERBAS:
• Levadura bien activada para textura esponjosa
• Hierbas distribuidas uniformemente en la masa
• Amasado suficiente para desarrollar gluten
• Fermentación completa para sabor desarrollado

• Grosor uniforme para cocción pareja
• Acabado inmediato con pasta de sésamo

? TRADICIÓN MEDITERRÁNEA:
Esta receta combina la tradición del pan plano mediterráneo con una mezcla aromática de hierbas frescas, creando un pan versátil perfecto para acompañar comidas o disfrutar solo con aceite de oliva.

? VARIACIONES AROMÁTICAS:
• Agregar romero y tomillo frescos
• Incorporar ajo picado finamente
• Versión con hierbas secas mixtas
• Añadir semillas de hinojo para aroma anisado
• Glaseado con miel y hierbas al salir del horno

? CONSERVACIÓN Y SERVICIO:
• Consumir preferentemente el mismo día
• Guardar envuelto en paño húmedo hasta 2 días
• Recalentar en sartén 1 minuto por lado
• Congelar hasta 2 meses envuelto individualmente
• Perfecto para preparar por la mañana

? APTO PARA:
• Dietas vegetarianas y veganas
• Amantes de sabores herbales
• Cocina mediterránea casera
• Alimentación natural y consciente
• Preparaciones aromáticas especiales

? MARIDAJES HERBALES:
• Aceite de oliva con ajo y hierbas
• Hummus de garbanzos casero
• Quesos frescos con hierbas
• Tomates cherry y albahaca fresca
• Aceitunas marinadas con orégano

? PRESENTACIÓN ARTESANAL:
• Tortillas de tamaño uniforme
• Color dorado parejo
• Aroma intenso a hierbas frescas
• Textura esponjosa interior
• Acabado brillante con tahina

? BENEFICIOS AROMÁTICOS:
• ESTIMULANTE DIGESTIVO: Hierbas activan secreciones
• RELAJANTE NATURAL: Aromas terapéuticos
• ANTIOXIDANTE MÚLTIPLE: Sinergia de compuestos vegetales
• SABOR COMPLEJO: Notas herbales balanceadas
• EXPERIENCIA SENSORIAL: Aroma, sabor y textura únicos

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde