Tortillas Integrales de Sésamo

Desayunos

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
30 min	6	100g

INGREDIENTES

- 3 tazas de harina integral (360g)
- ½ taza de aceite vegetal (120ml)
- 1 taza de agua tibia (250ml)
- ½ cucharadita de sal marina
- 2 cucharadas de semillas de sésamo blanco
- 1 cucharada de semillas de linaza (opcional)

PREPARACIÓN

1. En un bowl grande, mezclar todos los ingredientes secos: harina integral, sal marina, semillas de sésamo y linaza (si se usa). Integrar bien todos los ingredientes hasta que estén uniformemente distribuidos.

2. Hacer un hueco en el centro de la mezcla seca y agregar el aceite vegetal y el agua tibia gradualmente. Mezclar con una cuchara de madera hasta formar una masa homogénea, luego amasar con las manos hasta lograr una consistencia suave y manejable.

3. Estirar la masa sobre una superficie enharinada y formar las tortillas individuales de aproximadamente 2 cm de grosor y el ancho deseado. Usar un rodillo para obtener un grosor uniforme. Cada tortilla debe tener forma circular y bordes parejos.

4. Disponer las tortillas sobre una placa para horno previamente aceitada y esparcir generosamente semillas de sésamo blanco encima de cada tortilla, presionando ligeramente para que se adhieran bien a la superficie.

5. Hornear en horno precalentado a 180°C durante 20 minutos o hasta que estén doradas y crujientes. Dejar enfriar sobre una rejilla antes de servir para mantener la textura crujiente.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Aceite vegetal adicional para engrasar la placa
Harina integral para espolvorear la superficie de trabajo
Semillas de sésamo extra para decorar
Sal marina en escamas para finalizar (opcional)

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (100g):
• Calorías: 395 kcal
• Hidratos de carbono: 44.7g (15% VD)
• Proteínas: 9.1g (18% VD)
• Lípidos: 22g (34% VD)
• Azúcares: 0.3g (-)
• Fibra: 8.1g (33% VD) - Excelente fuente
• Sodio: 4.6mg (-)
• Calcio: 54.6mg (5% VD)
• Hierro: 2.9mg (16% VD)

? BENEFICIOS DE LA HARINA INTEGRAL:
• FIBRA EXCELENTE: 33% VD para salud digestiva óptima
• VITAMINAS B: Complejo B natural para energía
• MINERALES: Magnesio, zinc, hierro y manganeso
• ANTIOXIDANTES: Compuestos fenólicos protectores
• ÍNDICE GLICÉMICO BAJO: Liberación gradual de energía

? BENEFICIOS DE LAS SEMILLAS DE SÉSAMO:
• CALCIO NATURAL: 5% VD para huesos y dientes
• GRASAS SALUDABLES: Ácidos grasos esenciales
• LIGNANOS: Compuestos antioxidantes únicos
• PROTEÍNA VEGETAL: Aminoácidos esenciales
• SABOR TOSTADO: Aroma característico y palatabilidad

? BENEFICIOS DE LA LINAZA (OPCIONAL):
• OMEGA-3 VEGETAL: Ácido alfa-linolénico
• FIBRA SOLUBLE: Mejora tránsito intestinal
• LIGNANOS: Fitoestrógenos naturales
• MUCÍLAGOS: Propiedades prebióticas
• ANTIOXIDANTES: Protección celular

? BENEFICIOS PRINCIPALES:
• FIBRA EXCELENTE: 33% VD para microbiota intestinal
• PROTEÍNA VEGETAL: 18% VD de aminoácidos completos
• GRASAS SALUDABLES: 34% VD de ácidos grasos esenciales
• HIERRO: 16% VD para transporte de oxígeno
• SIN CONSERVANTES: Ingredientes naturales únicamente

?? PERFECTO PARA:
• Desayunos nutritivos con hummus o aguacate
• Wraps y enrollados saludables
• Acompañamiento de sopas y cremas
• Snacks crujientes entre comidas
• Base para canapés y aperitivos

? TIEMPO DETALLADO:
• Preparación de masa: 10 minutos

• Amasado: 5 minutos
• Formado de tortillas: 8 minutos
• Decorado con semillas: 2 minutos
• Horneado: 20 minutos
• Enfriado: 5 minutos
• TOTAL: 30 minutos

? TÉCNICA PERFECTA:
• Masa suave pero no pegajosa
• Grosor uniforme de 2cm para cocción pareja
• Presionar semillas para buena adherencia
• Temperatura constante 180°C
• Enfriado en rejilla para mantener crujiente

? TRADICIÓN MEDITERRÁNEA:
Las semillas de sésamo han sido valoradas durante milenios en la cocina mediterránea y oriental por su sabor distintivo y propiedades nutricionales. Esta versión integral combina la tradición con beneficios modernos de fibra y nutrientes completos.

? VARIACIONES GOURMET:
• Agregar hierbas secas (orégano, tomillo, romero)
• Incluir semillas mixtas (girasol, calabaza, chía)
• Versión dulce con miel y canela
• Añadir especias (comino, pimentón, cúrcuma)
• Incorporar frutos secos picados finamente

? CONSERVACIÓN:
• Guardar en recipiente hermético hasta 5 días
• Congelar hasta 3 meses envueltas individualmente
• Recalentar en horno 2-3 minutos para restaurar crujiente
• Mantener alejadas de humedad
• Ideales para preparar con anticipación

? APTO PARA:
• Dietas vegetarianas y veganas
• Personas con intolerancia a lactosa
• Dietas ricas en fibra
• Alimentación consciente y natural
• Preparaciones meal prep

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde