

## Tortillas de quínoa

### Ingredientes:

- 4 tazas de harina de quinoa
- 3/4 taza de harina de arroz integral
- 1 cucharadita sal
- 1 cucharadita aceite de oliva
- 1 1/4 tazas de agua caliente



### Preparación:

- Combine todos los ingredientes en un tazón. Mezcle, amasar (hasta que tenga una masa homogénea) y separe en aproximadamente 18 bolas.
- Así es como se ve mi tortilla de prensa. Creo que este es un tipo de prensa bastante estándar en estos días.



- Abra la prensa y coloque una bola de masa semiplanada entre dos bolsas de plástico resistentes. Coloque sobre la prensa, doble la manija y aplaste la tortilla. Saca con cuidado las bolsas de plástico. Si la tortilla realmente se adhiere al plástico, la masa está demasiado húmeda. Debería salir bastante fácilmente sin demasiada resistencia.
- Coloque las tortillas en una sartén antiadherente sin aceite y cocine durante aproximadamente 1 minuto a cada lado.
- Las tortillas no deben ser muy tostadas y es mejor comerlas tibias.

**Crédito:** Tiffany McCauley ([www.thegraciouspantry.com](http://www.thegraciouspantry.com))