

## Tortillas de harina de quínoa y arroz integral



### **Ingredientes:**

- 2 tazas de harina de quínoa
- 1/2 taza de harina de arroz integral
- 1/2 o más taza de agua tibia
- 1 cucharadita de aceite de oliva

### **Preparación:**

Mezcle todos los ingredientes y amasar hasta que tenga una masa suave

Separe en aproximadamente 8 bolitas pequeñas

Si tiene una prensa de tortilla (¿no le parece a todos?), Presione para hacer tortillas como de costumbre (como no tengo prensa, forre una tabla para cortar con plástico, coloqué la bola de masa sobre ella y la "intercalaba") con otra pieza de plástico en la parte superior, usando una sartén para presionar la tortilla)

Coloque la tortilla en una sartén antiadherente y cocine durante aproximadamente un minuto por cada lado.

Estas tortillas saben muy bien, es difícil creer que sean saludables y estén cargadas de valor nutritivo. Disfrútelos con pollo como envoltura o cómelos como refrigerio con hummus o guacamole.

**Crédito:** Lucy (<http://www.craftberrylbush.com>)