



Tortillas

Prep time: 1 hour

Cook time: 30 minutes

Servings per recipe: 15 servings

Serving size: 2 tortillas

Cost: \$4.11 per recipe, \$0.27 per serving

Ingredients

- 8 cups masa harina (instant corn flour)
- 7½ cups water
- ½ teaspoon salt
- 2 tablespoons vegetable oil

Directions

- 1) In a large bowl, combine the masa harina and salt, then add the water. Use your hands to mix and knead the dough until combined and clay-like; it should be elastic, but not sticky.
- 2) Take about ⅓ cup of dough and roll into a ball. Flatten the ball into a disk-shape, about ½-inch thick, 5-inches wide. It is helpful to have a small bowl of water nearby to keep your fingers wet as dough is being shaped.
- 3) Using your fingers, coat each tortilla with a small amount of the oil. Repeat this step until all tortillas are formed.
- 4) Heat a skillet to medium-high heat and cook tortillas until golden brown, about 5 minutes on each side.
- 5) Remove from heat and serve warm.

Nutrition Facts

15 servings per container	
Serving size	2 tortillas
Amount per serving	
Calories	270
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 51g	19%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 89mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 171mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Money-Saving Tip: Homemade tortillas are cheaper than those purchased at the grocery store. Freeze any leftovers for up to 6 months, and thaw or microwave as needed.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Questions about
nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Tortillas

Tiempo de preparación: 1 hora

Tiempo de cocción: 30 minutos

Porciones por receta: 15 porciones

Tamaño de la porción: 2 tortillas

Costo: \$4.11 por receta, \$0.27 por porción

Ingredientes

8 tazas masa harina (harina de maíz instantánea)

7 ½ tazas agua

½ cucharadita sal

2 cucharadas aceite vegetal

Preparación

- 1) En un tazón grande, combine la masa harina y la sal, luego agregue el agua. Use sus manos para mezclar y amasar la masa hasta que esté combinada y parezca arcilla; debe ser elástica, pero no pegajosa.
- 2) Tome aproximadamente ⅓ de taza de masa y forme una bola. Aplane la bola hasta darle forma de disco, de aproximadamente ½ pulgada de grosor y 5 pulgadas de ancho. Es útil tener un recipiente pequeño con agua cerca para mantener los dedos húmedos mientras se le da forma a la masa.
- 3) Con los dedos, cubra cada tortilla con una pequeña cantidad de aceite. Repita este paso hasta que se formen todas las tortillas.
- 4) Calienta un sartén a fuego medio-alto y cocine las tortillas hasta que estén doradas, aproximadamente 5 minutos por cada lado.
- 5) Retire del fuego y sirva tibio.

Nutrition Facts

15 servings per container	
Serving size	2 tortillas
Amount per serving	
Calories	270
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 51g	19%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 89mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 171mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Consejo para ahorrar dinero: Las tortillas caseras son más baratas que las que se compran en el supermercado. Congele las sobras por hasta 6 meses y descongélelas o cocínelas en el microondas según sea necesario.



THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Tortilhas

Tempo de preparo: 1 hora

Tempo de cozimento: 30 minutos

Porções por receita: 15 porções

Tamanho da porção: 2 tortilhas

Custo: \$4.11 por receita, \$0.27 por porção

Ingredientes

- 8 copos de “masa harina”
(farinha de milho instantânea)
- 7½ copos de água
- ½ colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal

Modo de Preparo

- 1) Em uma tigela grande, misture a “masa harina” e o sal e adicione a água. Use as mãos para misturar e sovar a massa até ficar homogênea e parecida com argila; ela deve estar elástica, mas não pegajosa.
- 2) Pegue cerca de ⅓ copo de massa e faça uma bola. Achate a bola em forma de disco, com cerca de ½ polegada de espessura e 5 polegadas de largura. Tenha por perto uma pequena tigela com água para manter os dedos molhados enquanto modela a massa.
- 3) Usando os dedos, cubra cada tortilha com uma pequena quantidade de óleo. Repita esta etapa até que todas as tortilhas estejam formadas.
- 4) Aqueça uma frigideira em fogo médio-alto e cozinhe as tortilhas até dourar, cerca de 5 minutos de cada lado.
- 5) Retire do fogo e sirva quente.

Nutrition Facts

15 servings per container	
Serving size	2 tortillas
Amount per serving	
Calories	270
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 51g	19%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 89mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 171mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Dica para economizar dinheiro:

As tortilhas caseiras são mais baratas do que as compradas no supermercado. Congele as sobras por até 6 meses e descongele ou leve ao microondas conforme necessário.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.