

## Tortillas de Espinacas

### Ingredientes:

Porciones: 7

- 1 taza de harina de garbanzo
- 1/2 taza de harina de tapioca
- 2 oz. hojas frescas de espinaca tierna
- 1 1/8 taza de agua
- 1/8 cucharadita de sal marina



### Preparación:

1. Procese todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora hasta que la masa esté suave. Use 1 taza de agua si planea hacer más espesa / más pequeña tortillas para tacos. Agregue aproximadamente 1 1/8 taza de agua si desea hacer tortillas más delgadas / más grandes por ejemplo burritos, wraps.
2. Vierta aproximadamente 1/3 de taza de la masa en una sartén anti-adherente. Puedes agregar unas gotas de aceite a la sartén pero las tortillas quedan muy bien sin aceite. Asegúrate de usar un antiadherente sartén.
3. Cocine por dos minutos a fuego medio-bajo, voltee la tortilla y cocine por el otro lado por alrededor de un minuto.

### Nota:

- Para congelar las tortillas, déjelas llegar a temperatura ambiente, luego apílelos con una hoja de papel pergamino separando cada tortilla para que no se queden juntas mientras se congelan.

Nutrition Facts	
7 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 Tortilla</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>80</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 1g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 55mg	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 15g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 15mg	<b>2%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 112mg	<b>2%</b>
*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.	