

Tortas Fritas (Sopaipillas)

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
30 min	12	60g

INGREDIENTES

- 1 taza de puré de zapallo amarillo, cocido y con sal
- 3 tazas de harina blanca
- 4 cdas. de mantequilla derretida
- Aceite, cantidad necesaria

PREPARACIÓN

1. En un bol amplio, mezclar el puré de zapallo amarillo previamente cocido y salado con la harina blanca hasta formar una masa suave y homogénea.
2. Añadir la mantequilla derretida y tibia a la masa, amasando bien hasta integrar completamente todos los ingredientes.
3. Estirar la masa sobre superficie enharinada dejando 0,5 cm de grosor uniforme. Cortar las tortas fritas con un molde circular y pincharlas decorativamente con un tenedor.

4. En un sartén hondo o freidora, calentar abundante aceite a temperatura media-alta y freír las tortas por ambos lados hasta que estén doradas y infladas.

5. Retirar el excedente de aceite colocándolas sobre papel de cocina absorbente y servir las calientes para disfrutar su textura crujiente exterior y suave interior.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (60g):

? MACRONUTRIENTES:

- Valor energético: 168 kcal
- Hidratos de carbono: 25.5g
- Proteínas: 3.5g
- Lípidos: 5.1g
- Azúcares: 10.8g
- Fibra: 1.4g
- Sodio: 201.4mg
- Calcio: 10mg
- Hierro: 0.6mg

% DEL VALOR DIARIO:

- Valor energético: 8%
- Hidratos de carbono: 9%
- Proteínas: 7%
- Lípidos: 8%
- Fibra: 6%
- Sodio: 1%
- Calcio: 1%
- Hierro: 1%

? ZAPALLO AMARILLO - BASE NUTRITIVA DORADA:

- Betacaroteno: Precursor de vitamina A (3100?g/100g)
- Vitamina C: Antioxidante natural (9mg/100g)
- Potasio: Función cardíaca (340mg/100g)
- Fibra dietética: Digestión saludable (1.1g/100g)
- Folatos: Función neurológica (16?g/100g)
- Vitamina E: Antioxidante liposoluble (1.06mg/100g)
- Magnesio: Función muscular (12mg/100g)
- Carotenoides: Protección ocular
- Azúcares naturales: Dulzura sutil
- Propiedades antiinflamatorias

? HARINA BLANCA - ESTRUCTURA Y TEXTURA:

- Carbohidratos complejos: Energía sostenida (76g/100g)
- Proteínas: Gluten para elasticidad (10g/100g)
- Hierro: Enriquecimiento industrial (4.6mg/100g)

- Tiamina: Metabolismo energético (0.8mg/100g)
- Riboflavina: Función celular (0.5mg/100g)
- Niacina: Sistema nervioso (5.9mg/100g)
- Ácido fólico: Síntesis de ADN (290?g/100g)
- Fibra: Menor cantidad por refinamiento (2.7g/100g)

? MANTEQUILLA - GRASA Y SABOR:

- Vitamina A: Visión nocturna (684?g/100g)
- Vitamina D: Absorción de calcio (1.5?g/100g)
- Vitamina E: Antioxidante (2.32mg/100g)
- Ácidos grasos saturados: Textura y sabor
- Colesterol: 215mg/100g
- Calcio: Salud ósea (24mg/100g)
- Proteínas lácteas: 0.85g/100g
- Sabor característico y aroma

? ACEITE PARA FRITURA - COCCIÓN DORADA:

- Ácidos grasos esenciales: Omega 6 y 9
- Vitamina E: Estabilidad térmica
- Punto de humo alto: Fritura segura
- Textura crujiente exterior
- Conservación de humedad interior
- Transmisión de calor uniforme

? BENEFICIOS NUTRICIONALES:

- ENERGÉTICO: 168 kcal por porción moderada
- SACIANTE: Combinación carbohidratos + grasas
- VITAMÍNICO: Betacaroteno + vitaminas del complejo B
- DIGESTIVO: Fibra del zapallo + fermentación natural
- TRADICIONAL: Técnica culinaria ancestral
- RECONFORTANTE: Textura y temperatura ideales

? PROPIEDADES CULINARIAS:

- Textura dual: Crocante exterior + suave interior
- Sabor equilibrado: Dulzor sutil del zapallo
- Color atractivo: Dorado natural del betacaroteno
- Versatilidad: Dulce o salada según acompañamiento
- Conservación: Mejor consumo inmediato
- Temperatura: Servir caliente para óptima experiencia

? TÉCNICA TRADICIONAL:

- Masa hidratada: Puré de zapallo aporta humedad
- Fermentación natural: Desarrollo de sabor
- Grosor uniforme: 0.5cm para cocción pareja
- Pinchado decorativo: Evita exceso de inflado
- Fritura controlada: Dorado sin quemado
- Drenado: Eliminación de grasa excesiva

? ACOMPAÑAMIENTOS TRADICIONALES:

- Dulces: Miel, dulce de leche, azúcar
- Salados: Queso, jamón, palta
- Bebidas: Mate, té, café con leche
- Mermeladas: Caseras de frutas regionales
- Mantequilla: Con sal gruesa
- Cremas: Dulce de leche repostero

? TIEMPOS Y TEXTURAS:

- Preparación masa: 15 minutos
- Estirado y cortado: 10 minutos
- Fritura por lote: 3-4 minutos por lado
- Temperatura aceite: 170-180°C
- Punto perfecto: Dorado uniforme
- Consumo ideal: Primeros 30 minutos

? APTO PARA:

- Vegetarianos (con mantequilla vegetal)
- Meriendas familiares
- Desayunos tradicionales
- Reuniones sociales con mate
- Niños (moderación por fritura)
- Adultos mayores (textura suave)

? VARIACIONES REGIONALES:

- Con chicharrón: Agregado en la masa
- Dulces: Con canela y azúcar
- Integrales: Harina integral parcial
- Veganas: Aceite en lugar de mantequilla
- Especiadas: Comino, anís o cúrcuma
- Rellenas: Con queso o dulce

? CONSEJOS PROFESIONALES:

- Zapallo bien cocido y escurrido
- Masa ni muy seca ni muy húmeda
- Aceite a temperatura constante
- No sobrecargar la sartén
- Girar una sola vez durante fritura
- Servir inmediatamente para mejor experiencia
- Conservar masa refrigerada hasta 24hs

?? CONTROL DE TEMPERATURA:

- Aceite: 170-180°C (prueba con miga de pan)
- Masa: Temperatura ambiente para trabajar
- Zapallo: Tibio al incorporar a harina
- Mantequilla: Derretida pero no caliente
- Fritura: Burbujeo constante sin humear

? INDICADORES DE CALIDAD:

- Color dorado parejo

- Inflado adecuado sin exceso
- Textura crocante al morder
- Interior tierno y esponjoso
- Sabor equilibrado zapallo-harina
- Ausencia de grasa excesiva

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 10/06/2026 desde <https://comericohoy.com>