

Tortillas Integrales de Sésamo

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
30 min	6	100g

INGREDIENTES

- 3 tazas de harina integral (360g)
- ½ taza de aceite vegetal (120ml)
- 1 taza de agua tibia (250ml)
- ½ cucharadita de sal marina
- 2 cucharadas de semillas de sésamo blanco
- 1 cucharada de semillas de linaza (opcional)

PREPARACIÓN

1. En un bowl grande, mezclar todos los ingredientes secos: harina integral, sal marina, semillas de sésamo y linaza (si se usa). Integrar bien todos los ingredientes hasta que estén uniformemente distribuidos.

2. Hacer un hueco en el centro de la mezcla seca y agregar el aceite vegetal y el agua tibia gradualmente. Mezclar con una cuchara de madera hasta formar una masa homogénea, luego amasar con las manos hasta lograr una consistencia suave y manejable.

3. Estirar la masa sobre una superficie enharinada y formar las tortillas individuales de aproximadamente 2 cm de grosor y el ancho deseado. Usar un rodillo para obtener un grosor uniforme. Cada tortilla debe tener forma circular y bordes parejos.

4. Disponer las tortillas sobre una placa para horno previamente aceitada y esparcir generosamente semillas de sésamo blanco encima de cada tortilla, presionando ligeramente para que se adhieran bien a la superficie.

5. Hornear en horno precalentado a 180°C durante 20 minutos o hasta que estén doradas y crujientes. Dejar enfriar sobre una rejilla antes de servir para mantener la textura crujiente.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Aceite vegetal adicional para engrasar la placa
Harina integral para espolvorear la superficie de trabajo
Semillas de sésamo extra para decorar
Sal marina en escamas para finalizar (opcional)

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (100g):

- Calorías: 395 kcal
- Hidratos de carbono: 44.7g (15% VD)
- Proteínas: 9.1g (18% VD)
- Lípidos: 22g (34% VD)
- Azúcares: 0.3g (-)
- Fibra: 8.1g (33% VD) - Excelente fuente
- Sodio: 4.6mg (-)
- Calcio: 54.6mg (5% VD)
- Hierro: 2.9mg (16% VD)

? BENEFICIOS DE LA HARINA INTEGRAL:

- FIBRA EXCELENTE: 33% VD para salud digestiva óptima
- VITAMINAS B: Complejo B natural para energía
- MINERALES: Magnesio, zinc, hierro y manganeso
- ANTIOXIDANTES: Compuestos fenólicos protectores
- ÍNDICE GLICÉMICO BAJO: Liberación gradual de energía

? BENEFICIOS DE LAS SEMILLAS DE SÉSAMO:

- CALCIO NATURAL: 5% VD para huesos y dientes
- GRASAS SALUDABLES: Ácidos grasos esenciales
- LIGNANOS: Compuestos antioxidantes únicos
- PROTEÍNA VEGETAL: Aminoácidos esenciales
- SABOR TOSTADO: Aroma característico y palatabilidad

? BENEFICIOS DE LA LINAZA (OPCIONAL):

- OMEGA-3 VEGETAL: Ácido alfa-linolénico
- FIBRA SOLUBLE: Mejora tránsito intestinal
- LIGNANOS: Fitoestrógenos naturales
- MUCÍLAGOS: Propiedades prebióticas
- ANTIOXIDANTES: Protección celular

? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- FIBRA EXCELENTE: 33% VD para microbiota intestinal
- PROTEÍNA VEGETAL: 18% VD de aminoácidos completos
- GRASAS SALUDABLES: 34% VD de ácidos grasos esenciales
- HIERRO: 16% VD para transporte de oxígeno
- SIN CONSERVANTES: Ingredientes naturales únicamente

?? PERFECTO PARA:

- Desayunos nutritivos con hummus o aguacate
- Wraps y enrollados saludables
- Acompañamiento de sopas y cremas
- Snacks crujientes entre comidas
- Base para canapés y aperitivos

? TIEMPO DETALLADO:

- Preparación de masa: 10 minutos
- Amasado: 5 minutos
- Formado de tortillas: 8 minutos
- Decorado con semillas: 2 minutos
- Horneado: 20 minutos
- Enfriado: 5 minutos
- TOTAL: 30 minutos

? TÉCNICA PERFECTA:

- Masa suave pero no pegajosa
- Grosor uniforme de 2cm para cocción pareja
- Presionar semillas para buena adherencia
- Temperatura constante 180°C
- Enfriado en rejilla para mantener crujiente

? TRADICIÓN MEDITERRÁNEA:

Las semillas de sésamo han sido valoradas durante milenios en la cocina mediterránea y oriental por su sabor distintivo y propiedades nutricionales. Esta versión integral combina la tradición con beneficios modernos de fibra y nutrientes completos.

? VARIACIONES GOURMET:

- Agregar hierbas secas (orégano, tomillo, romero)
- Incluir semillas mixtas (girasol, calabaza, chía)
- Versión dulce con miel y canela
- Añadir especias (comino, pimentón, cúrcuma)
- Incorporar frutos secos picados finamente

? CONSERVACIÓN:

- Guardar en recipiente hermético hasta 5 días
- Congelar hasta 3 meses envueltas individualmente
- Recalentar en horno 2-3 minutos para restaurar crujiente
- Mantener alejadas de humedad
- Ideales para preparar con anticipación

? APTO PARA:

- Dietas vegetarianas y veganas
- Personas con intolerancia a lactosa
- Dietas ricas en fibra
- Alimentación consciente y natural
- Preparaciones meal prep

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/04/2026 desde <https://comericohoy.com>