Fiorella Scozzafava
Nutricionista · MN9311

MASA DE TARTA

Masa de tarta SUPER facil y rápida!

35 minutos
1 hora
8 porciones

INGREDIENTES

- 4 cucharas soperas de aceite de girasol ó de coco neutro ó de oliva.
- 9 cucharadas de harina blanca leudante (72 g) o 9 cucharadas soperas de harina integral o IDEALMENTE: 4 cucharadas de harina blanca leudante + 5 cucharadas de harina integral
- 1 cucharadita de sal (6 g) (a elección)
- 2 cucharadas de chía (14 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Incorporar en un bowl las cucharadas de harina.
2º Luego incorporar las cucharadas de aceite. Puede ser mitad oliva y mitad girasol ó maíz.
3º Por último incorporar 9 cucharadas soperas de agua, junto con la sal y las semillas de chìa.
4º mezclar con la mano para unir la masa. Al unir bien todo. dejar reposar 10 minutos en heladera.
5º Retirar y estirar en forma de tarta con palo de amasar.
6º Colocar en tartera y llevar a horno medio 15 minutos. SIN RELLENO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (19 g)	% DDR
ENERGÍA	441 kcal	82 kcal	4 %
GRASA	26 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	3 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	1568 mg	292 mg	12 %
H. CARBONO	43 g	8 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	7 g	1 g	–