



7 Tortillas Antiinflamatorias



TORTILLA DE COLIFLOR

Ingredientes: para 4 tortillas

- 1.5 tazas de coliflor cocida en trozos pequeños (150 g)
- 2 huevos grandes
- 2/3 de taza (60g) de avena en hojuelas entera (para harina de almendra, usa 1/2 taza)
- 1/2 taza de agua (125 ml)
- Una pizca de sal



Instructions:

1. Cocina la coliflor hasta que esté tierna (puedes hervirla, cocerla al vapor o asarla). Asegúrate de drenar cualquier exceso de agua para evitar que la mezcla quede muy líquida.
2. Si usas avena en hojuelas y prefieres una textura más suave, puedes procesarla previamente para hacer harina.
3. Coloca la coliflor cocida, los huevos, la avena (o harina de almendra), el agua y la sal en una licuadora. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos. Si la mezcla es demasiado espesa, agrega una cucharada adicional de agua para facilitar el licuado.
4. Precalienta una sartén antiadherente a fuego medio y rocíala con un poco de aceite de aguacate en aerosol. Vierte 1/4 de taza de la mezcla en la sartén y extiéndela uniformemente hasta los bordes, formando un círculo delgado. Cocina durante 2-3 minutos o hasta que los bordes comiencen a despegarse y la superficie ya no se vea húmeda. Voltea cuidadosamente el wrap y cocina por 1-2 minutos más hasta que esté completamente cocido.
5. Enfría la sartén con agua fría entre cada wrap para evitar que la mezcla se adhiera y facilitar el proceso. Mezcla la masa antes de verter cada porción para mantener una textura uniforme.
6. Deja enfriar completamente los wraps antes de guardarlos. Guarda los wraps en un recipiente hermético en el refrigerador por hasta 5 días.

TORTILLA DE BROCOLI

Ingredientes: para 4 tortillas

- 4.4 tazas (400 g) de brócoli cocido
- 4 huevos
- Una pizca de sal



Instructions:

1. Coloca el brócoli cocido, los huevos y una pizca de sal en una licuadora. Mezcla hasta obtener una consistencia completamente suave.
 2. Rocía una sartén antiadherente con aceite de aguacate en aerosol. Extiende la mezcla uniformemente hasta los bordes. Cocina a fuego medio hasta que los bordes comiencen a levantarse y puedas voltear la tortilla.
 3. Cocina por 1-2 minutos más después de voltear.
Enfría la sartén antes de preparar la siguiente tortilla para evitar que se peguen.
1. Deja que las tortillas se enfríen por completo antes de manipularlas. Son frágiles al estar calientes.

TORTILLA DE LENTEJAS

Ingredientes: para 4 tortillas

- 0.78 tazas (150 g) de lentejas secas
- 1.5 tazas de agua (360 ml)
- Una pizca de sal



Instructions:

1. Enjuaga bien las lentejas bajo agua corriente hasta que el agua salga clara. Esto elimina el exceso de almidón.
2. Coloca las lentejas en un bowl junto con el agua. Déjalas en remojo por al menos 3 horas o durante toda la noche. Este paso facilita la digestión y asegura una mezcla más homogénea.
3. Añade las lentejas junto con el agua de remojo y una pizca de sal a una licuadora. Licúa hasta obtener una mezcla completamente homogénea.
4. Calienta una sartén antiadherente y rocíala con aceite de aguacate si es necesario. Vierte 1/3 de taza de la mezcla en la sartén y espárcela uniformemente hasta cubrir los bordes. Cocina a fuego medio por 3-4 minutos o hasta que el fondo esté firme y cocido. Voltea la tortilla y cocina por un minuto más.
5. Mezcla la mezcla de lentejas con una cuchara antes de verter cada porción en la sartén. Y entre cada tortilla, enjuaga la sartén con agua fría para enfriarla, lo que facilita extender la mezcla.

TORTILLA DE QUINOA

Ingredientes: para 4 tortillas

- 1/2 taza (100 g) de quinoa cruda
- 1/2 taza (125 ml) de agua
- 1/2 cucharadita de sal



Instructions:

1. Enjuaga la quinoa cruda bajo agua hasta que el agua salga clara y elimine las saponinas. Déjala en remojo en agua durante al menos 3 horas, o toda la noche para mayor conveniencia.
2. Escurre y enjuaga nuevamente la quinoa remojada. Colócala en una licuadora junto con 125 ml de agua y la sal. Mezcla hasta obtener una consistencia homogénea.
3. Rocía una sartén antiadherente con aceite en aerosol. Usa 1/4 de taza de la mezcla por wrap. Extiéndela uniformemente hasta los bordes. Cocina a fuego medio durante 3-4 minutos o hasta que la base esté cocida y los bordes comiencen a levantarse. Voltea el wrap y cocina durante aproximadamente 1 minuto más.
4. Antes de cada nuevo wrap, enjuaga la sartén con agua fría para enfriarla. Esto facilita extender la mezcla uniformemente.
5. Guarda los wraps a temperatura ambiente por hasta 3 días o en el refrigerador por hasta una semana en un recipiente hermético.

TORTILLA DE REMOLACHA Y QUINOA

Ingredientes: para 4 tortillas

- 2/3 de taza (120 g) de quinoa cruda
- 1/2 taza (120 ml) de agua
- 1 taza de remolacha cocida (200 g, en cubos)



Instructions:

1. Enjuaga la quinoa cruda bajo agua corriente para eliminar su sabor amargo y las saponinas. Déjala en remojo en agua durante al menos 3 horas, o toda la noche para mayor conveniencia.
2. Pela y corta la remolacha en cubos si aún no está cocida. Si es cruda, puedes cocerla previamente al vapor o hervirla hasta que esté tierna.
3. Coloca la quinoa, el agua y la remolacha cocida en una licuadora. Licúa hasta obtener una mezcla completamente suave y homogénea. Si es necesario, raspa los lados de la licuadora para asegurar una textura uniforme.
4. Usa una sartén antiadherente. Precalienta la sartén a fuego medio. Vierte aproximadamente 1/3 de taza de la mezcla en la sartén. Extiende hasta los bordes con una espátula para formar un wrap uniforme.
5. Cocina a fuego medio hasta que los bordes comiencen a despegarse. Voltea el wrap con cuidado y cocina por 2 minutos más.
6. Deja que los wraps se enfríen completamente antes de guardarlos. Puedes almacenarlos en un recipiente hermético a temperatura ambiente por hasta 2 días o en el refrigerador por hasta 5 días.

TORTILLA DE QUINOA Y ZANAHORIA

Ingredientes: para 4 tortillas

- 1/2 taza de quinoa cruda (100 g)
- 1/2 taza de agua (125 ml)
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza de zanahoria rallada (50 g)
- 2 cucharadas de cebollines picados (20 g)



Instructions:

1. Enjuaga la quinoa cruda bajo agua corriente para eliminar su sabor amargo y eliminar la saponinas. Déjala en remojo en suficiente agua durante al menos 3 horas o toda la noche para facilitar la cocción y mejorar la digestión.
2. Escurre y enjuaga nuevamente la quinoa remojada. Colócala en una licuadora junto con 125 ml de agua y la sal. Licúa hasta obtener una mezcla completamente homogénea y suave. Raspa los lados de la licuadora si es necesario.
3. Una vez que tengas la mezcla base de quinoa, transfiere a un recipiente. Incorpora la zanahoria rallada y los cebollines picados. Mezcla bien con una cuchara o espátula para distribuir los ingredientes uniformemente.
4. Rocía una sartén antiadherente con aceite en aerosol de aguacate y pre calienta a fuego medio. Usa 1/4 de taza de la mezcla por wrap. Extiende la mezcla uniformemente hasta los bordes de la sartén con una espátula. Cocina a fuego medio durante 3-4 minutos o hasta que los bordes comiencen a despegarse. Voltea cuidadosamente el wrap y cocina por aproximadamente 1-2 minutos más.
5. Antes de cada nuevo wrap, enfría la sartén con un poco de agua fría para facilitar el proceso. Mezcla la masa antes de cada porción para mantener la textura uniforme.
6. Deja que los wraps se enfríen completamente antes de almacenarlos. Guarda los wraps en un recipiente hermético a temperatura ambiente por hasta 2 días o en el refrigerador por hasta una semana.

TORTILLAS DE TOFU

Ingredientes: para 4 tortillas

- 1 1/3 tazas de tofu firme (300 g)
- 1 taza de harina de almendras (100 g)
- 1/2 taza de agua (125 ml)
- Una pizca de sal



Instructions:

1. Escurre el tofu firmemente para eliminar el exceso de líquido. Si es necesario, presiona ligeramente con un paño limpio. Coloca el tofu, la harina de almendras, 125 ml de agua y una pizca de sal en una licuadora.
2. Licúa hasta obtener una mezcla completamente homogénea. Si la mezcla es demasiado espesa, agrega agua en pequeñas cantidades (una cucharada a la vez) hasta alcanzar una consistencia espesa pero untable.
3. Rocía una sartén antiadherente con aceite de aguacate en aerosol y caliéntala a fuego medio. Vierte 1/3 de taza de la mezcla en la sartén. Usa una espátula o inclina la sartén para esparcir la mezcla uniformemente hasta los bordes. Cocina durante 3-4 minutos o hasta que el fondo esté firme y los bordes comiencen a levantarse. Voltea cuidadosamente el wrap y cocina por 1 minuto más o hasta que esté completamente cocido.
4. Enfría la sartén con un poco de agua fría entre cada wrap para evitar que la mezcla se pegue y facilitar el proceso. Remueve la mezcla con una cuchara antes de cada porción para garantizar una textura uniforme.
5. Deja que los wraps se enfríen completamente antes de almacenarlos. Guárdalos en un recipiente hermético a temperatura ambiente por hasta 3 días o en el refrigerador por hasta una semana.