

CHAPATI

(Tortitas de harina integral)

INGREDIENTES (6 piezas):

- 250 gramos de harina integral.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 taza de agua.
- Una pizca de sal.

PREPARACIÓN:

Coges la harina y una cucharada de aceite, lo mezclas bien. Echas 1/8 de agua y lo sigues mezclando. Haces una bola con la mezcla hasta que quede consistente. Cuando acabes pon alrededor de la bola un poco de aceite, untándolo alrededor.

Ahora coges una bola pequeña y la untas de harina. Alísala con una cuchara de madera, y la extiendes. Coge esa masa y la doblas dos veces, echándola unas gotas de aceite en el último pliegue.

Por último la vuelves a extender por el otro lado, formando una masa redonda, pon harina de vez en cuando para que no se quede pegada la harina a la tabla de madera. Cuando esté lisa y uniforme, coge una sartén plana con unas gotas de aceite, coloca la masa de chapati y la vas dorando por los dos lados hasta que veas que queda en su punto y aparecen burbujas.

iiiSALUD!!!

PROPIEDADES:

En la India, cuando alguien tiene fiebre, se le añade a la masa pimienta negra, canela, cardamomo y semillas de hinojo. Con estas especias produce calor y sudor y baja la fiebre en 2 horas.