



**PORCIONES: 12**

**INGREDIENTES**

**Tortillas**

- 3 ½ tazas harina blanca
- 1 cucharadita polvo de hornear
- ½ cucharadita ajo en polvo
- ½ cucharadita cebolla en polvo
- 1/8 cucharadita sal
- 1 ¼ -2 tazas agua tibia
- ¼ taza aceite de canola

**Frijoles refritos**

- 1 lata de frijoles rojos o frijoles pintos bajos en sodio con líquido
- ½ cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de cebolla morada picada
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de pimentón
- ½ cucharadita de orégano mexicano, seco
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de sal

# Baleadas

**PREPARACIÓN**

**Masa de tortilla**

1. En un envase, cierna la harina, el polvo de hornear, el ajo en polvo, la cebolla en polvo y la sal. Haga un hueco en el centro y vierta el aceite de canola y 1 ½ tazas de agua. Levemente amase con las manos hasta que se forme una masa. Si la masa está demasiado seca, agregue más agua. Si está demasiado húmedo, agregue más harina.
2. Transfiera a una área limpia y ligeramente enharinada y amase suavemente durante 5-7 minutos, hasta que la masa esté suave y flexible.
3. Divida la masa en 12 piezas. Engrase las manos con una pequeña cantidad de aceite y forme bolas de cada pieza. Vuelva a colocar en un tazón y cúbralo con un paño limpio. Deje reposar durante 45 minutos.

**Frijoles refritos**

1. Coloque los frijoles con el líquido en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.
2. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Agregue el ajo y la cebolla y cocine unos 2 minutos. Agregue el puré de frijoles, ajo en polvo, cebolla en polvo, pimentón, orégano, comino, pimienta negra y sal.
3. Reduzca el fuego a medio-bajo y continúe cocinando los frijoles, revolviendo constantemente, hasta que la mezcla se espese a una consistencia cremosa.

**Baleadas**

1. Caliente una plancha o comal a fuego medio-alto. Tenga disponible un pequeño trozo de tela o toalla de papel para el proceso de cocción.
2. Coloque cada bola de masa en una superficie ligeramente enharinada. Aplana cada pieza con un rodillo hasta que tenga ¼" de grosor y aproximadamente 6 pulgadas de diámetro.
3. Coloque la tortilla en una plancha caliente, volteándola después de solo 10-15 segundos. La tortilla debe verse pálida y opaca. Cocine por 1 minuto en el segundo lado. Voltee de nuevo y aplique presión con cuidado con un paño pequeño o una toalla de papel unas 3-4 veces. El objetivo es "inflar" cada tortilla. Retirar de la plancha y mantener tapado.
4. Para armar, rellene cada tortilla con aproximadamente 1 1/2 cucharadas de frijoles refritos y otros ingredientes deseados.



## Retroalimentación

*"Es abundante y rápido de hacer. ¡Me encanta el sabor y la textura de esta receta! La familia también la disfrutó."*



## Ingredientes Sugeridos

- Huevo
- Pollo desmenuzado
- Aguacate
- Crema de lima
- Queso fresco

**Datos importantes**

por porción

\$0.10

2 onza equivalente de granos

1/2 onza equivalente de proteína