

## Tortillas de Espinaca

### Ingredientes (5-8 porciones)

- 2 tazas de maza
- 1 taza de agua tibia
- 1 taza de espinaca



# Tortillas de Espinaca

## Preparación (15 minutos )

1. Agregar la espinaca y el agua a la licuadora y licuar hasta que la espinaca este bien molida.
2. Agregar la mezcla a la masa y amasar hasta que los ingredientes esten bien adheridos uno al otro.
3. Las tortillas se pueden hacer tan grandes o pequeñas como a usted le parezca mejor.

La espinaca es un super alimento que ayuda a la salud de la piel, el cabello y los huesos.



PARA MAS INFO VISITE



[FACEBOOK.COM/FAMILIASENACCION](https://www.facebook.com/familiasenaccion)



[@FAMILIASENACCION](https://www.instagram.com/familiasenaccion)



# ABUELA MAMA Y YO

— FORTALECIENDO LA SALUD DE TRES GENERACIONES —

## Spinach Tortillas

### Ingredients (5-8 portions)

- 2 cups of maza
- 1 cup of warm water
- 1 cup of spinach



# Spinach Tortillas

## Prep (15 min )

1. Add spinach and water to blender and blend until spinach is finely ground.
2. Add the mixture to the dough and knead until the ingredients are well adhered to each other.
3. Tortillas can be made as large or as small as you see fit.

Spinach is a superfood that supports skin, hair, and bone health.



FOR MORE INFORMATION VISIT



[FACEBOOK.COM/FAMILIASENACCION](https://www.facebook.com/familiasenaccion)



[@FAMILIASENACCION](https://www.instagram.com/familiasenaccion)

