

# Pan chapatis



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

**Sirve: 6**

**Prep:** 45 minutos | **Cocinar:** 10 minutos

## INGREDIENTES

- 2 tazas harina integral
- 2/3 taza agua, caliente
- 2 cucharaditas aceite vegetal
- 1 pizca de sal

|

## PREPARACIÓN

1. Coloque la harina en un tazón grande. Agregue agua, aceite y sal. Mezcle con un tenedor y luego con las manos. Siga mezclando hasta que pueda hacer una bolita con la masa.
2. Amase durante 10 minutos. Deje reposar durante 30 minutos en el recipiente, tapado con un paño húmedo.
3. Enrolle la masa en un tronco de 12 pulgadas y córtela en 6 piezas.
4. Enrolle cada pieza hasta tener un panqueque muy delgado, alrededor de 7 pulgadas de diámetro. No se preocupe por hacer que la masa forme un círculo perfecto, solo intente tener un círculo lo menos grueso posible.
5. Caliente una sartén de hierro fundido a fuego medio-alto. Coloque un chapati en la sartén y cocine durante 30 segundos.
6. Utilice un espátula para levantar el pan. Cuando el chapati comienza a tener manchitas cafés y burbujas, voltee y cocine durante otros 30 segundos.
7. Envuelva el chapati cocido en una servilleta mientras cocina el resto.



### Información Nutricional

*Porción: 1 chapati*

<b>Calorías</b>	<b>149</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	
<b>Colesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>28 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>29 g</b>
Fibra	4 g
Azúcares	0 g
<b>Proteína</b>	<b>5 g</b>

Fuente de receta: USDA MyPlate