

TORTILLAS VERDES FORTIFICADAS CON HOJAS

Agrocadena:	Maíz
Categoría de la tecnología:	Agroindustria
País (es):	El Salvador
Recopilado por:	CENTA
Fuente:	OBSERVATORIO RED SICTA

DESCRIPCIÓN Y APLICACIÓN DE LA TECNOLOGÍA:

Es una tortilla elaborada con maíz a la que se le agrega hojas deshidratadas o frescas de mora, chipilín, chaya, espinaca u otra hoja nutritiva con el fin de incrementar su contenido de nutrientes. De fácil preparación no requiere equipos ni experiencia especial. Es como hacer tortillas normales solo se le agregan las hojas. La receta combina el valor nutricional del maíz y las hojas que son ricas en vitaminas y minerales como el hierro, zinc y otros micronutrientes. Puede ser consumido como un alimento diario sustituto de la tortilla de maíz y consumido en el ambiente familiar.

El principal aporte de las hojas es su alto contenido de hierro y zinc, necesarios para el desarrollo y crecimiento de los niños y jóvenes. El hierro es el nutriente principal para construir los glóbulos rojos. Por lo tanto, comer hojas puede ayudar al combate de las anemias tipo ferropénica o por falta de hierro, así como también para la recuperación de enfermedades en adultos y ancianos. Este producto puede ser como un complemento a la dieta o como un alimento diario suministrado como un terapéutico.

Elaboración

Ingredientes: 1 lb de Harina de maíz QPM, 60 gr Hojas verdes.

Proceso: pesar o medir todos los ingredientes y luego mezclarlos con agua. Calentar el comal y proceder a hacer las tortillas.

Enfriar y refrigerar en empaques de polietileno de alta densidad. En congelación puede durar más de 1 semana. Evitar la temperatura ambiente y la luz directa, ya que esto degrada los pigmentos de las hojas.

BENEFICIOS CON LA UTILIZACIÓN:

No implica mayores gastos a la familia. Mejora la dieta y nutrición de las familias que la consumen. Evitar pérdidas en cosecha, contaminación de los suelos y los acuíferos.