



# Pan de pita

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 45 minutos | Tiempo total: 1 hora 5 minutos

**Equipamiento:** Tazón para mezclar mediano, tazón para mezclar grande, tabla para cortar, rodillo de amasar o frasco, sartén grande

**Utensilios:** Cuchara para revolver, tazas y cucharas medidoras, pinzas o espátula para dar vuelta los panes de pita

## Ingredientes

- 1 taza de agua tibia
- 2 1/4 cucharaditas de levadura instantánea (1 paquete)
- 1 cucharadita de azúcar granulada
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada y 1/2 cucharadita de aceite vegetal  
O de aceite de oliva, divididas
- 2 1/4 tazas de harina común, dividida

## Información nutricional:

Calorías 170  
Grasas totales 5g  
Sodio 300mg  
Carbohidratos totales 28g  
Proteína 4g

## Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies y los utensilios.
2. En un tazón mediano, mezcle agua, levadura, azúcar, sal, 1 cucharada de aceite y 1 taza de harina para formar la masa.
3. Agregue harina, un poco por vez (alrededor de 1 a 1 1/4 tazas) hasta que la masa comience a unirse y quede ligeramente pegajosa.
4. Cúbrase las manos con harina y amase en el tazón durante un minuto hasta que la masa quede suave. La masa debe sentirse suave y no pegajosa.
5. Vierta 1/4 cucharadita de aceite en un tazón para mezclar grande. Use una toalla de papel para frotar el aceite en todos los lados del tazón. Coloque la masa en el tazón y cúbrala con una toalla limpia. Deje reposar durante 40 minutos.
6. Espolvoree ligeramente la harina para cubrir la tabla para cortar. Coloque la masa sobre la tabla para cortar y divídala en 8 partes iguales. Con un rodillo de amasar o un frasco, enrolle cada pieza en un círculo delgado.
7. Caliente una sartén grande a fuego de medio a alto. Una vez que la sartén esté caliente, coloque 1/4 cucharadita de aceite en la sartén y coloque los panes de pita. Cocine durante 2 minutos o hasta que estén ligeramente dorados en la parte inferior. Voltee y continúe cocinando hasta que se doren. Colóquelos en un tazón y cúbralos con una toalla limpia para mantenerlos tibios mientras prepara otros panes de pita.