



Receta de/ recipe from:
Honduras



INCAP
Instituto de Nutrición
de Centro América y Panamá

Baleadas hondureñas Honduran baleadas

4 porciones

Ingredientes

- | | |
|---------------|-----------------------|
| 2 tazas | Harina de trigo |
| 1 cucharadita | Sal |
| 1 cucharadita | Polvo de hornear |
| 2 cucharadas | Mantequilla derretida |
| 3/4 taza | Taza de agua |
| Al gusto | Frijoles refritos |
| Al gusto | Queso rallado |
| Al gusto | Crema agria |
| Al gusto | Mantequilla crema |

Utensilios

- Tazón grande
- Rodillo
- Sartén
- Espátula

Preparación

1. Mezclar la harina de trigo, la sal y el polvo de hornear en un tazón grande.
2. Añadir la mantequilla derretida y mezclar hasta que la masa tenga una textura arenosa.
3. Agregar el agua poco a poco, amasando hasta obtener una masa suave y homogénea.
4. Dividir la masa en pequeñas bolas y estirarlas con el rodillo hasta formar círculos de aproximadamente 15 cm de diámetro.
5. Cocinar las tortillas en un sartén o comal caliente durante 1–2 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas. Sin aceite.
6. Untar cada tortilla con frijoles refritos, espolvorear con queso rallado y agregar una cucharada de crema agria.
7. Doblar la tortilla por la mitad y servir caliente.



La historia de “la baleada” original

Una de las historias más conocidas —y más queridas por los hondureños— habla de una señora ceibeña que vendía tortillas con frijoles y mantequilla. A su puesto llegó a ser conocida como “el puesto de la baleada” porque decían que ella había sido “baleada” (había sufrido un ataque armado), o los clientes llegaban “baleados”, es decir, exhaustos del trabajo.

Con el tiempo, el nombre se quedó y la receta se expandió.

Al comprar el frijol y otros ingredientes en mercados locales

- Apoyas a tu comunidad
- Obtienes productos frescos
- Fortaleces la economía local

Revisa:

- Fecha de vencimiento si está empackado
- Granos enteros, sin agujeros ni insectos
- Sin olor a desinfectante

Antes de cocinar:

- Remoja 12 horas
- Descarta el agua del remojo
- Cocina con agua fresca

Información disponible en Las legumbres y el potencial de una semilla. [Solicita tu copia aquí.](#)

Información nutricional:

Valor nutritivo estimado por porción

Cálculos realizados con NutriNCAP
[Solicita más información aquí.](#)



Energía (Kcal)	Proteína (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Magnesio (mg)	Fósforo (mg)	Zinc (mg)	Cobre (mg)	Selenio (mcg)	Vitamina C (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina B6 (mg)	Folatos (mcg)	Vitamina B12 (mcg)	Vitamina A (mcg)	Grasa Total (g)	AG Saturado (g)
425.78	12.72	102.88	4.15	48.3	180.27	1.2	0.09	23.16	0.75	0.58	0.38	4.07	0.12	262.12	0.27	90.17	14.34	7.39

AG Mono (g)	AG Poli (g)	Colesterol (mg)	HDC (g)	Fibra DT (g)	Ceniza (g)	Potasio (mg)	Sodio (mg)	A Pantoténico (mg)	Ácido Fólico (mcg)	Folatos Alimentarios (mcg)	Retinol (mcg)	Beta Caroteno (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina K (mcg)
4.77	0.9	31.44	59.92	2.2	3.34	368.71	973.06	0	96.25	98.36	87.78	21.57	0.3	0.07	1.01

Receta obtenida a través de Cooperación Técnica de INCAP en Honduras.



INCAP
Instituto de Nutrición
de Centro América y Panamá



SICA
Sistema de la Integración
Centroamericana