

Pita Bread

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 18 Pitas **Total Time:** 1 hour, 30 minutes

Ingredients:

- 1 tablespoon instant yeast
- 1 ½ cups water
- 1-2 teaspoons sugar
- 3 cups flour (Substitute half for whole wheat flour for a nutritional boost.)
- 1 tablespoon nonfat dry milk powder
- ½ teaspoon salt
- 6 tablespoons oil



1. Mix yeast, water, and sugar. Set aside.
2. In a large bowl, combine flour, dried milk, and salt.
3. Pour in the oil and yeast/water mixture and stir well.
4. If the dough is sticky, add a little bit more flour. If the dough is crumbly, add a little bit more water.
5. On a lightly floured, flat surface, knead (Press down with your palms, flip the dough over on itself, and repeat.) the dough briefly. Divide into 18 egg-sized balls.
6. Place on a floured surface, cover, and let rest for 15-30 minutes.
7. Roll one ball out and cook in a hot skillet until large bubbles form.
8. Flip the pita over and cook the other side for a few more minutes.



Adapted from: [food.com](https://www.food.com)
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Pan de Pita

Para más recetas, visite: slofoodbank.org/nutrition

Rinde 18 porciones **Tiempo de preparación:** 1 hora, 30 minutos

Ingredientes:

- 1 cucharada de levadura instantanea
- 1 ½ taza de agua
- 3-2cucharaditas de azucar
- 3 tazas de harina (Sustituye la mitad de la harina por trigo integral.)
- 1 cucharada de leche en polvo descremada
- ½ cucharadita de sal
- 6 cucharadas de aceite



1. Mezcle la levadura, el agua y el azúcar. Dejar de lado.
2. En un tazón grande, combine la harina, la leche en polvo y la sal.
3. Vierta la mezcla de aceite y levadura / agua y revuelva bien.
4. Si la masa está pegajosa, agregue un poco más de harina. Si la masa se desmorona, agregue un poco más de agua.
5. Sobre una superficie plana, ligeramente enharinada, amase (presione hacia abajo con las palmas, dé la vuelta a la masa sobre sí misma y repita) la masa brevemente. Dividir en 18 bolas del tamaño de un huevo.
6. Colocar sobre una superficie enharinada, tapar y dejar reposar durante 15-30 minutos.
7. Estire una bola y cocine en una sartén caliente hasta que se formen burbujas grandes.
8. Voltee la pita y cocine el otro lado por unos minutos más.



Adaptación de: food.com
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos,
llame al (805) 238-4664.