

Tortas fritas para todos: a receta sin TACC y vegana para acompañar los mates mendocinos

21/11/2025



La **torta frita** es un manjar típico de la **gastronomía** de Hispanoamérica que usualmente se preparan de forma redondeada y achatada. Si bien es una delicia, muchos le escapan por su alto contenido en grasa, harina y azúcar, por eso para quienes **buscan opciones saludables** acá te presentamos dos opciones: sin TACC y vegana.

Esta **versión se elabora con ingredientes alternativos** que mantienen su esencia crujiente y esponjosa, pero sin el aporte calórico y graso de la receta tradicional, ya que no tiene grasa ni harina.

Se cree que el **origen de esta delicia es alemán**, derivado del bocadillo Kreppel, o árabe que posteriormente, y tras la

invasión árabe de la península ibérica, podría haber sido adoptada por sus habitantes y provocar la creación de variantes originarias de este territorio. Serían los españoles quienes, en **masiva inmigración**, los llevaron consigo a América.



Tortas fritas. Foto: captura video

Tortas fritas sin TACC

Ingredientes

- Levadura instantánea. 10 gr (1 sobre)
- 250 grs Agua tibia
- 500 gs Premezcla sin tacc
- 1 1/2 cucharada sal
- Grasa para freír

Paso a paso

1. Para comenzar esta receta hay que mezclar 125 gs del

- agua y el azúcar junto a la levadura y dejamos levar
2. Con la premezcla realizar una corona y colocamos la sal en los costados
 3. Cuando la levadura creció, incorporarla en el centro y añadir el agua tibia sobrante para luego comenzar a amasar.
 4. Añadir una cucharada de grasa derretida y seguir amasando, para luego llevar a levar en un bowl con film
 5. Una vez que duplique su volumen, estirar con palo de amasar y crear las bolitas
 6. Cuando está caliente la grasa, comenzar a cocinar vuelta y vuelta hasta que ambas partes tomen coloración



Tortas fritas. Foto: X/Grok.

Tortas fritas veganas

Ingredientes

- 500 gr harina
- 50 gr margarina vegetal
- Aceite
- sal
- azúcar
- pimentón (opcional)

Paso a paso

1. Comenzar derritiendo la margarina, ponen la harina en un bol y le agregan 1 de sal y 2 de pimentón y 1 de azúcar. Luego mezclan bien
2. Una vez que esté bien integrado, acomodar la harina en forma corona, agregar la margarina y agua de a poco hasta formar una masa manejable
3. Si la masa les queda dura, les falta agua, tiene que ser una masa linda y blanda
4. Hacer bolitas con la masa y aplastar con un palo de amasar para darles forma de torta frita
5. Calentar el aceite y cocinarlas
6. Luego agregar azúcar en caso de quererlas dulces.

Fuente: Canal 26