Arepas

Source: Dora Stone, chef y fotógrafa, fundadora de mmmole.com y dorastable.com

Las arepas son un tipo de tortilla hecha con masa de maíz molida o harina de maíz. Tienen una forma circular y se pueden rellenar o comer solas.

About the Recipe

129 Calories · 2 g Protein · 1 g Fiber
Dinner
Gluten-free

Ingredients

Makes 9-10 Servings

- 2 tz / 290 g harina de maíz para arepas (P.A.N.)
- 2 tz / 480 ml agua, tibia
- 2 cdtas / 12 g sal

Directions

1. Mezclar las 2 tazas de harina y la sal en un tazón grande.
2. Verter el agua tibia sobre la harina y mezclar bien con una cuchara de madera.
3. Amasar la mezcla con las manos hasta que la masa tenga una consistencia suave. Si la masa está muy seca, agregar un poco más de agua.
4. Formar bolas de tamaño mediano y colocarlas en una bandeja para hornear.
5. Humedecer las manos con agua o con aceite. Tomar una de las bolas y aplastarlas con las palmas de las manos hasta darles forma de rueda, con un grosor de aproximadamente 12 milímetros. Tomar el resto de las bolas y repetir el mismo procedimiento. Colocar sobre la bandeja para hornear.
6. Calentar un comal o sartén grande a temperatura media. Colocar las arepas sobre la sartén y cocer de 3-4 minutos de cada lado, o hasta que estén

doradas. Servir calientes. Las arepas se pueden rellenar con perico venezolano, revuelto de tofu, aguacate, frijoles o cualquier otro relleno de tu preferencia.

Nutrition Facts

Por porción

Calorías: 129
Grasas: 1 g
- **Grasas saturadas:** 0 g
- **Calorías provenientes de grasas:** 4%

Colesterol: 0 mg
Proteínas: 2 g
Carbohidratos: 28 g
Azúcar: 1 g
Fibra: 1 g
Sodio: 528 mg
Calcio: 3 mg
Hierro: 2 mg
Vitamina C: 0 mg
Betacaroteno: 34 mcg
Vitamina E: 0 mg
Potasio: 50 mg