



AREPA SAUDÁVEL

Preparada com uma massa de farinha de milho combinada com flocos de aveia e linhaça, e um recheio proteico delicioso

 10 minutos 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 12 gramas de farinha de milho
- 3 gramas de sementes de linhaça cruas
- 3 gramas de flocos de aveia
- 1/4 gramas de sal
- 37 gramas de água mineral natural
- 1 porção de ovo Mexido com Clara (175 g) **ou** 1.75 colheres de servir, desfiado de frango sem pele grelhado (63 g) **ou** 1 lata escorrida de atum em posta conserva ao natural (85 g) **ou** 82 gramas de carne de vaca cozinhada **ou** 80 gramas de salmão grelhado **ou** 95 gramas de peru estufado **ou** 90 gramas de camarão cozido
- 1 fatia de queijo cheddar vegan (28 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar a farinha de milho em uma tigela com capacidade suficiente para amassar, adicionar sal a gosto, flocos de aveia e linhaça.
- 2º Gradualmente adicione a água e junte a mistura, removendo quaisquer grumos que possam se formar. Começamos a amassar até obter uma massa consistente e lisa que não se agarra facilmente a nossas mãos.
- 3º Coloque a frigideira em fogo médio para aquecer.
- 4º Forme a massa em bolas do mesmo tamanho e comece a moldar as arepas com as duas mãos. Se necessário, humedecemos nossas mãos para que os arepas não fiquem juntos. Aplainar o quanto você quiser, dependendo se você gosta de suas arepas grossas ou finas. [OPTAR pela arepa fina, usar pouca massa e mais recheio]
- 5º Quando a frigideira estiver quente, podemos adicionar um pouco de azeite de oliva para que a arepa não cole ao cozinhar. Cozinhe as arepas por cerca de 6 minutos de cada lado. Se quisermos que sejam mais torradas, os deixamos um pouco mais, mas devemos ter cuidado para que não queimem.
- 6º Preparação do enchimento: deve rechear com ovo mexido com clara ou o frango desfiado ou o atum ao natural ou carne de vaca picada ou salmão grelhado ou peru estufado ou camarão

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (179 g)	% DR
ENERGIA	187 kcal	335 kcal	17 %
PROTEÍNA	16 g	29 g	58 %
H. CARBONO	7 g	12 g	5 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	10 g	19 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	8 g	41 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	494 mg	884 mg	37 %