



MASSA DE 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

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 as arepas não fiquem juntas. Aplinar 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 Pode optar por um recheio proteico à escolha

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (55 g)	% DR
ENERGIA	124 kcal	69 kcal	3 %
PROTEÍNA	4 g	2 g	4 %
H. CARBONO	21 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	2 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	182 mg	101 mg	4 %