

AREPAS

Ideal para rellenar con lo que mas te guste!

 25 minutos 8 arepas

INGREDIENTES

- 300 gramos de harina de maíz - 2 tazas
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 2 tazas de agua [480 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclá el agua tibia con la sal hasta disolver y añadí poco a poco la harina. Revolvé hasta que la masa esté compacta pero suave y fácil de moldear.
- 2º Hacé bolitas de masa con la mano y aplastalas suavemente. Colocá las arepas en una sartén a fuego medio bajo para que se doren y se sellen externamente.
- 3º Luego podés hornearlas por 5 minutos en cada lado para dejarlas crujientes por fuera y suaves por dentro. Retiralas del horno y dejá enfriar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR AREPA [98 g]	% DDR
ENERGÍA	138 kcal	136 kcal	7 %
GRASA	1 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	-	-	-
COLESTEROL	-	-	-
SODIO	300 mg	294 mg	12 %
H. CARBONO	29 g	28 g	9 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	-

