



AREPAS CASERAS

 15 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 75 gramos de harina de maíz blanco precocido (marca PAN)
- 1 cucharada de postre colmada de mantequilla (13 g)
- 112 gramos de agua, sin gas, embotellada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol añadir el agua templada con la sal y la mantequilla derretida, remover para integrar un poco y agregar la harina de maíz.
- 2º Integrar todo bien hasta que toda la harina esté hidratada y dejar reposar 5 minutos la masa. Después de esos 5 minutos la textura debe recordar a una plastilina o a arena mojada, que se pueda moldear.
- 3º Precalentamos una sartén antiadherente con un poquito de aceite, unas gotitas y las repartimos bien con una servilleta. Mientras, dividimos la mezcla en 2-3 bolitas, según lo grandes que las queramos y las vamos aplastando entre las manos (recomiendo ver algún short en youtube o tiktok si hay dudas). Ejemplo: <https://www.youtube.com/watch?v=6bRDsZ5S2QQ>
- 4º Hacer a la plancha a fuego medio unos 5-6 minutos por cada lado o hasta que tengan el dorado deseado.
- 5º Para rellenarlas las podemos partir por la mitad por completo como si fuera un sandwich o abrirlas dejando 1cm cerrado. Cuidado que queman!!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [200 g]	% DDR
ENERGÍA	186 kcal	372 kcal	19 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	11 %
H. CARBONO	30 g	60 g	23 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	6 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	3 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
SODIO	2 mg	3 mg	0 %