

AREPA



La arepa es un alimento hecho a base de harina de maíz precocida o de maíz seco molido, ideal para ser incluido en el desayuno, en el almuerzo o incluso en la cena. Es típico de Venezuela y Colombia, y en los últimos tiempos se está convirtiendo en una buena alternativa para sustituir al pan. Además de ser una fuente óptima de energía, puede ser incluida en una dieta saludable. Para ello, es importante aumentarle su contenido de fibra, así como escoger rellenos que sean bajos en grasas y que se elaboren con alimentos nutritivos.

 10 minutos
 20 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- [Con los ingredientes de esta receta deben de salir 2 arepas de unos 80 gramos aproximadamente]
- 150 gramos de agua
- 75 gramos de harina de maíz
- 1 pizca sal común (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Dispón la harina en un recipiente grande y añade la sal. Mezcla un poco.
- 2º Seguidamente, forma un hueco en el centro y ve añadiendo el agua poco a poco, mientras vas amasando.
- 3º Una vez sientas que está completamente humedecida la harina, no viertas más agua y mezcla hasta que se forme una masa suave y maleable.
- 4º Dejar reposar entre 5 a 10 minutos, al principio puede parecer un poco líquida pero después de reposar se espesa, no interesa que quede muy dura la masa porque se agrieta la arepa. Corregir de agua si es necesario.
- 5º Luego divide la masa en porciones del tamaño de un huevo grande y forma unas bolitas. Dar forma a las arepas es un proceso bastante libre. Las tortas se consiguen haciendo pelotas con la masa y aplastándolas para crear una forma circular. El grosor de la arepa varía en función de nuestros gustos: pueden ser más grandes y finas o más pequeñas y gruesas.
- 6º Ponlas a cocinar sobre una plancha caliente unos 5 minutos por cada lado.
- 7º Retira, ábre las y rellénalas. BUEN PROVECHO!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (80 g)	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	60 kcal	3 %
GRASA	1 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	119 mg	95 mg	4 %
H. CARBONO	15 g	12 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	—