



## AREPAS DE ZANAHORIA

 10 porciones

### INGREDIENTES

- 2 1/2 tazas de Harina de Maíz Pre Cocida para AREPAS
- 2 zanahorias
- 2 tazas de agua
- sal y pimienta a gusto

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir la zanahoria pelada y cortada en rodajas finas hasta que esté blanda. Una vez blanda procesar con las 2 tazas de agua para luego hidratar la harina para las arepas.
- 2º Agregar de a poco el agua así es más fácil que se procese la zanahoria, ahí también agregar sal, pimienta o condimentos a gusto.
- 3º Tirar en forma de lluvia la harina de maíz para arepas sobre el agua procesada y condimentada con la zanahoria, e ir mezclando hasta integrar todo y que se forme una mezcla maleable pero blanda. Si queda muy líquida agregar un poco más de harina de maíz para Arepas, y si queda muy dura un poco más de agua.
- 4º Formar 10 bollos con las manos y luego aplastarlos de 1cm aproximadamente, cocinar vuelta y vuelta, y rellenar con lo que más te guste.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (76 g)	% DDR
ENERGÍA	124 kcal	94 kcal	5 %
GRASA	1 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	85 mg	65 mg	3 %
H. CARBONO	22 g	16 g	5 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	–