

AREPAS®

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. Una de las características que hacen especial a la arepa es que posee un sabor muy agradable. Pero además, es un alimento versátil, que puede ser combinado con diferentes rellenos, por lo que la preparación puede ser todavía más deliciosa. Debido a su baja cantidad de sodio, es ideal para dietas bajas en sal, y al no contener gluten, es una opción que entra dentro de la alimentación de los celíacos. Además de ser una fuente de energía y de carbohidratos, posee fibras, siendo excelente para el intestino. Su aporte en vitaminas A, B1 y B5, C, E y K cierran el círculo de un alimento que encaja perfectamente en una dieta saludable. Los rellenos de la arepa se pueden completar con todo tipo de ingredientes y condimentos: tomate, jamón, verduras salteadas, carne, huevo revuelto, toda clase de frutas y salsas o hierbas aromáticas. Esta es una de las cualidades más destacadas de la arepa, su versatilidad. Se pueden elaborar adaptadas a todos los gustos y alimentaciones.



-  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 [marca PAN]
- 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, ábrelas y rellénalas con lo que desees. !BUEN PROVECHO!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (163 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 76 kcal | 123 kcal | 6 % |
| GRASA | 1 g | 1 g | 2 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 1 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIO | 119 mg | 195 mg | 8 % |
| H. CARBONO | 15 g | 25 g | 8 % |
| AZÚCARES | 0 g | 0 g | - |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 4 g | 14 % |
| PROTEÍNA | 2 g | 3 g | - |