

AREPA DE ZANAHORIA CON RELLENO DE HUMMUS Y VERDURAS CRUDAS

4 porciones

Puedes agregar semillas de sésamo o chía a la masa de las arepas para darle un toque extra de nutrientes.

INGREDIENTES

- 200 gramos de zanahoria rallada
- 120 gramos de harina de maíz
- 1 cucharadita de aceite [5 g]
- 100 gramos de hummus comprado o casero.
- 1 unidad grande de pepino cortado en tiras [400 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria rallada [90 g] PARA EL RELLENO
- 1 taza de lechuga [47 g]
- 100 gramos de leche o leche vegetal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla todos los ingredientes para las arepas [zanahoria rallada, harina de maíz, leche, cucharada de aceite de oliva Sal y pimienta al gusto] y forma bolitas. Cocina en una sartén antiadherente hasta que estén doradas.
- 2º Unta una de las mitades de la arepa con hummus y coloca las verduras en tiras. Cierra la arepa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [230 g]	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	238 kcal	12 %
GRASA	4 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	1 mg	3 mg	1 %
SODIO	277 mg	639 mg	27 %
H. CARBONO	14 g	33 g	11 %
AZÚCARES	2 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	27 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	—