

RECETA AREPA

Sencilla y ligera

 5 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 40 gramos de harina de maíz
- 70 gramos de agua
- 2 gramos de sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar la harina de maíz con la sal
- 2º Añadir el agua y mezclar bien, hasta que se integren los ingredientes
- 3º Colocar en un sartén de teflón, sin aceite, o gotas si fuere necesario, y tapar
- 4º Virar cada tanto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (112 g)	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	145 kcal	7 %
GRASA	1 g	2 g	2 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	—	—	—
SODIO	696 mg	779 mg	32 %
H. CARBONO	27 g	30 g	10 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	—