



AREPAS DE MILHO

Pão nativo da Venezuela que lembra uma tortilla. Zero glúten.

-  5 minutos
-  5 minutos
-  9 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de farinha de milho
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, adicione a farinha de milho e o sal. Vá adicionando a água aos poucos e misture. Quando a massa ficar pesada comece a sovar com as mãos até dar ponto de massa lisa e não grudar mais nas mãos. Deixe a massa descansar por aproximadamente 5 minutos. Faça pequenas bolinhas com a massa e em seguida achate com as mãos para formas pequenos discos, a espessura do disco irá variar se pretenderes abrir os discos e recheá-los ou não. Leve as arepas a uma frigideira já quente untada ou doure dos dois lados em g=fogo baixo para que fiquem cozidas por dentro mas crocantes por fora. Sirva ainda quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 3 PORÇÕES (83 g)	% DDR
ENERGIA	350 kcal	293 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	79 g	66 g	22 %
PROTEÍNA	7 g	6 g	8 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	5 g	18 %
SÓDIO	107 mg	89 mg	4 %