

Arepas



Sirve:

8 arepas, 1 por ración

Pieza:

Flatbread Pan
medium mixing bowl

Valora: ★★★★★☆

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Las arepas son un tipo de pan plano hecho con harina de maíz precocida que se come a diario en Venezuela y Colombia. La receta varía en diferentes regiones; las arepas de Colombia son generalmente más delgadas mientras las arepas de Venezuela tienden a ser más gruesas. La harina de maíz precocida, o masarepa, se puede encontrar en los supermercados o tiendas especializadas latinas.

2 tazas de
agua caliente
(475
ml)
4 cucharadas de
grasa vegetal no hidrogenada
(52
g)
1 cucharadita de
sal
(6
g)
2 tazas de
harina de maíz precocida (masarepa)
(240
g)

Preparación :

1. Pon el agua caliente, la grasa vegetal y la sal en un bol y remueve para mezclar.
2. Poco a poco añade la harina de maíz, mientras sigues removiendo, hasta incorporar toda la harina y que no queden grumos.
3. Cubre el bol con un paño de cocina limpio y deja reposar 10 minutos.

4. Pon la masa en una superficie de trabajo limpia y divídela en 8 trozos.
5. Con tus dedos y la palma de tus manos aplasta cada trozo de masa hasta formar un círculo de 4 pulgadas por media pulgada. Si la masa se cuartea por los bordes, humedece ligeramente tus dedos con agua. Pon los círculos de masa en una bandeja hasta que los vayas a cocinar.
6. Precalienta la plancha a fuego medio hasta que al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, aproximadamente 8 minutos.
7. Transfiere cuidadosamente la masa a la plancha y cocina 6-8 minutos por cada lado. La arepa está lista cuando queda crujiente por fuera y suena hueco al dar toques suaves en su centro. Parte las arepas por la mitad con un cuchillo de sierra. El interior de la arepa caliente debe estar ligeramente pegajoso, con trozos de masa que se pegan al cuchillo.
8. Sirve las arepas calientes con mantequilla o rellenas con tu relleno preferido.

Consejos:

- Las arepas se pueden rellenar con una gran variedad de ingredientes: carne en salsa de sofrito, pollo desmenuzado en salsa de barbacoa picante, cerdo, queso rallado, frijoles negros sazonados, tomate, cilantro, plátano, aguacate o lo que quieras.
- Las arepas que sobren se pueden almacenar en una bolsa sellada.
- Para recalentar las arepas, envuélvelas en papel de aluminio y calienta en el horno a 350°F/177°C.
- Si las arepas son demasiado delgadas para abrirlas por la mitad, utiliza dos arepas y pon el relleno en el medio.

Información nutricional por ración

▼

Calorías:	165
Grasa Total:	7g
Grasa	2g
Saturada:	
Colesterol:	0mg
Sodio:	293mg
Carbohidratos:	23g
Fibra	2g
Dietética:	
Azúcar:	1g
Proteína:	3g