

# Cocinando Arepas

"Las arepas" son masas redondas y planas de harina de maíz que se originaron hace cientos de años en Colombia y Venezuela. Es una comida típica que se cocina en una rejilla, se fríe o se hornea.

Las arepas se pueden servir como pan o usarlas como sándwiches con rellenos como queso, frijoles, pollo, carne, verduras, entre otros.

**PREPARACIÓN:** 10 MINS

**COCCIÓN:** 10 MINS

**TOTAL:** 20 MINS

**PORCIONES:** 6



DAIRY FREE



GLUTEN FREE

## INGREDIENTES

2 TAZAS DE HARINA DE MAÍZ

2 TAZAS DE AGUA

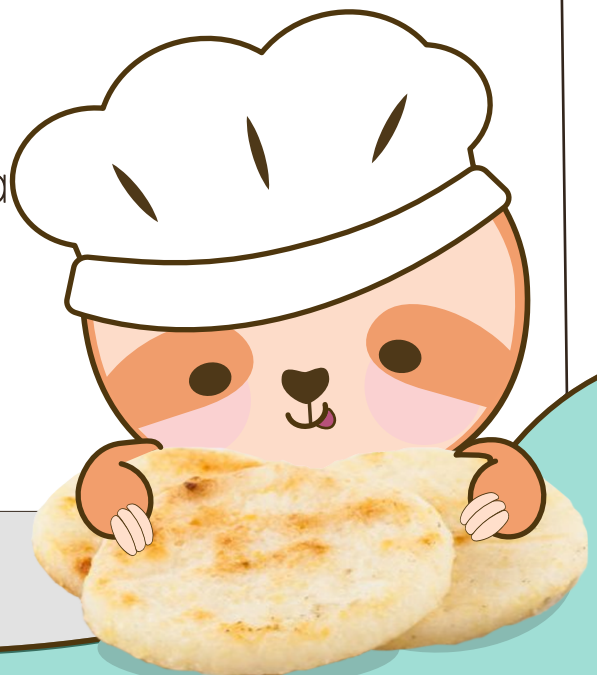
SAL

ACEITE DE AGUACATE O DE OLIVA (SPRAY)

\*OPCIONAL: QUESO MOZZARELLA RALLADO

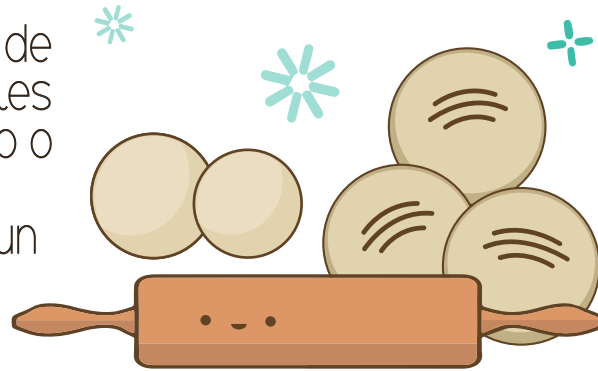
## MEZCLA - MIX

Mezcla el agua, la harina de maíz, el queso mozzarella (opcional) y una pizca de sal en un tazón grande. Amasa hasta que se mezcle todo bien y la masa tenga una consistencia suave.



# Cocinando Arepas

Forma bolitas del tamaño de una naranja mediana y dales forma de círculo semiplano o coloca las bolitas entre 2 plásticos y aplánalas con un rodillo hasta obtener el grosor deseado.



**Tip:** Puedes usar una Tortillera o Arepera.

Cubre un sartén con aceite en aerosol y calienta a fuego medio-alto. Agrega las arepas y cocina hasta que estén doradas, aproximadamente 5 minutos por lado. Sirve inmediatamente.



## Personaliza

- Make it your own

Las arepas tienen un sabor suave por lo que van bien con casi todo. Puedes intentar usar dos arepas planas o una abierta por la mitad y rellenarla con su elección de pollo desmenuzado, carne, verduras, queso, frijoles, hummus y mucho más.

Similares a las arepas son las gorditas mexicanas y las pupusas salvadoreñas. También son tortas de maíz redondas y planas. Las gorditas se hinchan al freírlas en aceite, formando una bolsa de aire que luego se llena. Las pupusas son más planas y están hechas con una harina de maíz de sabor más fuerte que la que se usa para las arepas.

