

Arepas Estilo Colombiano

porciones
20

tiempo de
preparacion
35 min

tiempo total
35 min



Ingredientes

5 cucharadas de mantequilla sin sal, divididas
2 1/2 tazas de harina de maíz precocinada
1 cucharadita de sal kosher
3 tazas de agua caliente
3 cucharadas de aceite de canola, divididas

Pasos

1. Derrite la mantequilla. Mezcla en un tazón grande: la harina de maíz, la sal, el agua caliente y 2 cucharadas de mantequilla derretida; mezcla bien. Deja reposar la masa por 2 minutos para hidratarse. Forma la masa en 20 bolas iguales y aplana cada bola en un disco.
2. Calienta el sartén antiadherente grande a fuego medio de 2 a 3 minutos. Agrega 1 cucharada de mantequilla y aceite al sartén. Coloca de 6 a 8 arepas en el sartén; cocina de 4 a 5 minutos por cada lado hasta que esté ligeramente dorado y se cocine. Repite con la mantequilla, el aceite y la masa de arepa restantes; sirve caliente.

Información Nutricional

Cantidad por cada 1/20 de receta: Calorías 70, Grasa Total 5.00g, Grasas Saturadas 2.00g, Grasas Trans 0.00g, Colesterol 10mg, Sodio 180mg, Carbohidratos 6g, Fibra 1.00g, Azúcares Añadidos 0g, Proteína 1g, Calcio 2%, Vitamina A 0%, Vitamina C 0%, Hierro 0%

