

Arepas

Serves/Porciones: 6

2 1/2 cups warm water
tazas de agua caliente

2 cups arepa flour (masarepa)
tazas de harina para arepas (masarepa)

1 pinch of salt
pizca sal

1 teaspoon olive oil
cucharita de aceite de oliva

OPTIONAL/OPCIONAL

1/4 cup low-fat cheese
taza de queso bajo en grasa

1. Pour water into mixing bowl. Stir in arepa flour and salt. Stir until a soft dough forms.
Coloque el agua en un tazón grande. Añada la harina para arepas y la sal, remueva hasta que se forme una masa suave.
2. Knead gently until the dough feels smooth. Tear off ping-pong-ball-size pieces of the dough and shape them into 3-inch patties.
Amase ligeramente hasta que la masa se sienta suave. Agarre pedazos de la masa del tamaño de pelotas de ping-pong y moldéelos en forma de pequeñas tortillas de aproximadamente 3 pulgadas de grosor.
3. Heat 1/2 teaspoon oil in large pan over medium heat. Add arepas and do not overcrowd.
Caliente 1/2 cucharita de aceite en una sartén grande a fuego medio. Añada las arepas, pero no demasiadas para que no se toquen entre sí.
4. Cook arepas, turning once, until golden and crusty on the outside (about 3-4 minutes per side).
Cocine las arepas, volteándolas una vez, hasta que los dos lados estén dorados (aproximadamente 3-4 minutos cada lado).

Optional/Opcional:

Put low-fat cheese on top of arepas and melt in the oven.

Agregue el queso bajo en grasa encima de las arepas y derrítalo en el horno.

Avoid eating arepas with butter or large amounts of cheese!
¡Evite comer arepas con mucha mantequilla o queso!

Time: 30 minutes
Tiempo de preparación: 30 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 69
Calorías: 69
Protein: 2 g
Proteína: 2 g
Carbohydrate: 15 g
Carbohidratos: 15 g

Fat: <1 g
Grasa: <1 g
Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg
Saturated Fat: <1 g
Grasa Saturada: <1 g

Monounsaturated Fat: <1 g
Grasa monoinsaturada: <1 g
Polyunsaturated Fat: <1 g
Grasa poliinsaturada: <1 g
Sodium: 200 mg
Sodio: 200 mg

Fiber: 2 g
Fibra: 2 g
Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g