



ABUELA MAMA Y YO

FORTALECIENDO LA SALUD DE TRES GENERACIONES

Arepas

Ingredientes para 8 arepas:

- 2 tazas de Masa Arepa maiz precocido (PAN)
- 2 tazas de agua tibia
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva

Las arepas se pueden rellenar al gusto con queso fresco, picadillo, tinga de pollo o frijoles refritos.



Arepas

Preparación:

1. En un tazón grande, se amasan todos los ingredientes, hasta que quede una masa bien integrada
2. Dejar a reposar por 10 min.
3. Hacer 8 bolitas del mismo tamaño y aplastan un poquito.
4. En un comal caliente, oser cada lado de la arepa por 4 minutos.
5. Una vez cocidas, dejar que se enfríen antes de cortarlas y abrirlas por en medio.

El maíz es una buena fuente de fibra, que es necesaria para la salud intestinal.



PARA MÁS INFORMACIÓN VISITA WWW.FAMILIASENACCION.ORG



FACEBOOK.COM/FAMILIASENACCION



@FAMILIASENACCION

