

Cachapa o tortitas de maíz con queso.



La cachapa es un **plato típico venezolano** muy parecido a las panquecas, solo que son hechas de maíz. Tienen un sabor dulzón y se rellenan con queso.

El [maíz](#) es un cereal con un valor energético relativamente importante, en su [contenido mineral](#) destaca en mayor proporción el potasio, fósforo y magnesio; además posee en cantidades destacables hierro y zinc. En cuanto a [vitaminas](#), aporta cantidades significativas de todas, excepto de vitamina B12, se destacan los folatos por ser la vitamina que en mayor proporción se encuentra, seguidos de la vitamina B1, niacina, vitamina C, vitamina B2, B6, vitamina A y E. Acompañarlo con queso es una opción divertida e ideal para desayuno o cena y así complementar el aporte nutricional con [proteína](#) de alto valor biológico, grasa y calcio.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 personas)

- 450g de maíz dulce.
- ½ taza de leche.
- 4 cdas de harina de maíz precocida.

- 2 cdas de azúcar.
- Una pizca de sal.
- 1 huevo.
- 1 cda de mantequilla.
- Mozzarella de búfala.

¿Cómo lo preparo?

En una licuadora o procesador de alimentos, agrega el maíz, la leche, la harina de maíz precocida, el azúcar y la sal, una vez mezclado agrega el huevo y la mantequilla; vierte la mezcla en un recipiente y lleva a la nevera por 20 minutos.

Calienta un sartén antiadherente a fuego medio-bajo con un poquito de aceite o mantequilla. Cuando el sartén esté caliente, añade 3 cdas de mezcla, tapa y deja al fuego hasta que empiecen a salir burbujas en la superficie y hasta que sea posible darle la vuelta con mucho cuidado para evitar rupturas y deja cocinar por el otro lado.

Corta la mozzarella de búfala en trozos finos y colócalos encima de una cachapa, puedes doblarla para que quede estilo empanada o agregar encima, colócala en el sartén un par de minutos para que el queso se derrita y listo, a comer.

*** Niños a partir de los 12 meses**

Fuente: [Lucciana Pineda Olavarrieta](#). Dietista - Nutricionista (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
