

Arepas



La arepa es el principal **plato típico de Venezuela**. Están hechas con harina de maíz blanco precocida. Pueden comerse con múltiples rellenos como queso, jamón, huevo, pollo, carne, entre otros. Forman parte de la mesa de las familias venezolanas en el desayuno ó cena.

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.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (5 personas)

- 1 taza de harina de maíz blanco precocida.
- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de agua.
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal.

¿Cómo lo preparo?

En un bowl o cuenco colocar el agua, la sal e ir añadiendo la harina poco a poco mientras se va amasando continuamente por al menos 2 minutos o hasta que no queden grumos. Al conseguirlo dejar reposar la masa por 5 minutos más. Dividir la masa en 5 porciones iguales, formar pequeñas bolas y aplanar con las manos hasta obtener unos discos de 10 cm aproximadamente.

Cocinar en una plancha a fuego medio por 5 minutos cada lado. Abrir por un costado y rellenar al gusto.

*** Niños a partir de los 11-12 meses**

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

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)
