

AREPAS DE AVENA

INGREDIENTES

- 1 taza de harina de maíz
- Agua
- Sal
- ½ taza de avena o harina de avena

Mezcla la avena con la harina de maíz y agrégala poco a poco al agua. Añade sal al gusto, amasa durando 7 minutos o hasta que la masa quede manejable y no se te pegue en las manos. Pueden cocinarse en el horno o en un budare. Sirva con su relleno de preferencia.

AREPAS DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

- 1 Taza de zanahoria rallada
- 1 taza de harina de maíz
- ½ taza de avena
- Agua
- Sal (opcional)

Une todos los ingredientes en un bol, amase hasta obtener una masa homogénea. Caliente el budare y agregue poco a poco sus arepas. Dore por ambos lados y sirva con el relleno que más quiera.

AREPAS DE YUCA

INGREDIENTES

- 1 kilo de yuca
- 2 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de maizena
- 1 toque de sal

Sancochar la yuca en abundante agua, agregarle una pizca de sal y esperar hasta que esté suave. Retirar del fuego cuando ablande y dejar enfriar en una bandeja.

Quitar la hebra o vena del medio de la yuca. La puedes rallar o triturar en un bol grande, agrégale las tres cucharadas de maizena y las dos de aceite. Comienza a amasar, hasta que deje de pegarse a los dedos y sea moldeable como las arepas tradicionales, si no puedes divide la masa en bolitas y aplástalas para formar las arepas).

Calienta un budare, plancha o sartén con un toque de grasa y dora por unos 5 minutos aproximadamente.

Extraído de Primicias24.com