



Arepas Integrales de Maíz y Salvado de Trigo

Arepas Integrales de Maíz y Salvado de Trigo

Ingredientes

- Salvado de Trigo Doria (40 grs)
- Harina Precodia de Maíz Blanco P.A.N (240 grs)
- Mantequilla (25 grs)
- Queso doble crema (100 grs)
- Sal (Al gusto)
- Agua tibia (420 mls)
- Aceite girasol (Cantidad necesaria)

Preparación

1. En un bowl mediano , agregar la harina de maíz, el salvado de trigo Doria y una pizca de sal común.
2. A esa mezcla de secos, agregar el agua tibia poco a poco e ir amasando hasta lograr una textura homogénea, que no se pegue a las paredes del recipiente y que permita hacer las bolitas medianas para armar las arepas.
3. Así mismo , agregan el queso doble crema rallado ó picado bien fino y la mantequilla a punto pomada.
4. Seguir mezclando hasta que todo esté correctamente integrado. Reservar unos 10 minutos , para iniciar el armado.
5. Con las arepas armadas (Ojalá no superen 1 cm de grosor) , calentar una plancha ó sartén , chorrear con un poco de aceite y asarlas durante unos 5 ó 6 minutos por lado a fuego medio ó hasta que tengan el dorado deseado.
6. Una vez estén crocantes, retirar y servir. Perfectas para acompañar un buen desayuno ó para comerlas durante la tarde-noche.
7. Se aconseja combinarlas con el jamón de la preferencia. Disfrutar.