



Autor: Charo Fuentes Mazzei
www.comidamivida.com

Arepas de harina de trigo

INGREDIENTES

500 g de harina de trigo todo uso
1 taza de leche
4 cucharadas de mantequilla
1 cucharadita de polvo de hornear
1 huevo
1/2 cucharadita de sal
150 o 200 g de papelón rallado o también sirve
azúcar, (a mí me gustan dulces y le agrego 200 g.)



 10 raciones Calorías **100 kcal/200 gr**

PREPARACIÓN

1. Agregamos en una olla la leche, mantequilla y la llevamos al fuego temperatura media hasta que se derrita la mantequilla, apagamos y reservamos hasta que se enfríe.
2. Mientras se enfría la leche con la mantequilla, rallamos el papelón.
3. En un recipiente hondo, colocamos la harina (menos 3 cucharadas que reservamos), la leche con la mantequilla (a temperatura ambiente), huevo, levadura en polvo, sal y por último añadimos el papelón rallado.

Arepas de harina de trigo

CONTINUACIÓN

4. Mezclamos con una paleta hasta que se absorba el líquido.
5. Agregamos sobre la encimera parte de harina que reservamos en el punto 3 y vertemos la mezcla sobre ella, amasamos hasta unificar la masa durante 4 o 5 minutos aproximados, la masa queda húmeda y pegajosa.
6. Esta masa, le agregamos harina y la colocamos de nuevo en el mismo recipiente donde hicimos la mezcla, tapamos con papel film y dejamos reposar durante 30 minutos.
7. Pasados los 30 minutos, de nuevo llevamos la masa sobre la encimera con el resto de la harina, amasamos 2 minutos más y estiramos con las manos, doblamos y presionamos, repetimos dos o tres veces el doblar, formando un bollo o cilindro.
8. Luego con un cuchillo cortamos discos de 2 centímetros aproximadamente o calcula que te resulten 9 o 10 discos.
9. Damos forma de arepa a cada disco, aplastando con la mano.
10. Llevamos las arepas al sartén o budare, e inmediatamente las pinchamos con un tenedor y las dejamos durante 5 o 6 minutos antes de voltearlas.
11. El tiempo por cada lado, puede ser entre 4 o 5 minutos, sabemos que están listas, cuando le damos con la palma de la mano y suena....toc toc toc!

Listas las AREPAS con harina de trigo, a disfrutar con queso, mantequilla, mermelada, suero de leche o cuajada!!!