Arepas horneadas de harina PAN

Autor: Charo Fuentes Mazzei
www.comidamivida.com

INGREDIENTES

2 tazas de harina de maíz blanco precocida (recomendamos la marca P.A.N.)
3 1/2 tazas de agua
1/2 taza de leche
25 g de mantequilla
1 1/2 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
Un chorrito de aceite

15 minutos
15 minutos
30 minutos

2 personas

Calorías **300** kcal/**100** gr

PREPARACIÓN

1. En una olla, mezcla las 3 1/2 tazas de agua, 1/2 taza de leche, 25 g de mantequilla, 1 1/2 cucharadita de sal, 1 cucharadita de azúcar y un chorrito de aceite. **Calienta sin dejar hervir**.
2. Retira del fuego e inmediatamente agrega las 2 tazas de harina de maíz blanco precocida. Revuelve con una cuchara de madera hasta conseguir una masa suave y homogénea.
3. Deja reposar la masa por 5 minutos. Luego, amasa un poco con las manos y comienza a hacer las arepas.
4. Con la mano húmeda, toma una cantidad de masa que quepa en la palma de tu mano y haz una bola. Aplasta para darle forma de arepa.

COMIDAmiVIDA

www.comidamivida.com

Arepas horneadas de harina PAN

CONTINUACIÓN

5. Agrega un poco de aceite en ambas caras de la arepa y colócala en una plancha o sartén caliente por 4 minutos cada lado aproximadamente, o hasta que esté dorada.
6. Precalienta el horno a 250°C e introduce las arepas por el mismo lado que estaban en la plancha o sartén. Deja cocinar por 10-15 minutos hasta que estén doradas y crujientes.
7. Sirve las arepas horneadas suaves y crujientes con mantequilla, queso, huevos o lo que prefieras.

¡A disfrutar, acompáñalas con lo que quieras... mantequilla, queso, huevos, etc.!