



AREPAS DE MAÍZ

SIN GLUTEN / SIN HUEVOS / SIN LÁCTEOS

INGREDIENTES

Para cuatro arepas pequeñas.

- 8 cdas de harina de maíz
- 1 cdta de sal
- 2 cdas de semillas de lino
- 300 mL de agua templada
- 2 cdas de aceite de oliva virgen extra (AOVE)

PASOS

- Mezclar en un bol los ingredientes secos.
- Incorporar el agua poco a poco e ir mezclando con un tenedor hasta obtener una masa suave y sin grumos (debe quedar manejable con las manos).
- Dividir la mezcla en 4 porciones iguales y hacer bolitas.
- Colocar la bolita sobre un papel plástico húmedo y extenderla para que quede redonda (1 cm de grosor aproximadamente).
- Agregar gotas de AOVE en una plancha y calentar, cuando este bien caliente colocar las arepas y dejar cocinar por ambos lados hasta tostar.



www.lacocinadepao.com
www.shcmedical.es

S::C
MEDICAL