

TÍPICO SALUDABLE



AREPA DE CHOCLO

Preparación



Ingrediente

- (4 arepas)
- 5 tazas de granos de maíz dulce
- 1/2 cucharadita de azúcar Sal al gusto.
- 3 cucharadas de mantequilla sin sal, o más según sea necesario.
- Queso fresco o queso blanco para servir.



Información

La arepa de choclo nos brinda 64% de carbohidratos, y nos proporciona 12% de proteínas

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora y mezcle hasta obtener una masa espesa.
2. Derretir la mantequilla en una sartén grande o una plancha para asar, a fuego medio.
3. Mantener la sartén a fuego medio, añadir aproximadamente 1/4 de taza de la masa en la sartén.
4. Cocine hasta que los lados estén dorados, unos 2 minutos. Voltear con una espátula y cocine por 2 minutos más en el otro lado.
5. Si quieres terminar en el horno: Coloque la cacerola en el horno y cocinar 3 a 4 minutos, hasta que se dore.
6. Sirva inmediatamente o transferir a un plato y cubrir con papel de aluminio para mantenerlas calientes. Repita con el resto de la masa, agregar más mantequilla a la sartén si es necesario. Servir con mantequilla y queso blanco por encima.