



Arepas Colombianas con Queso

Ingredientes

- 1 taza de granos de maíz descongelados (saca el maíz congelado del freezer y colócalo en la nevera unas horas antes de preparar el plato)
- ½ taza (75 g) de harina de maíz amarilla precocida (conocida como masarepa que no debes confundir con masa harina)
- 3 cucharadas (38 g) azúcar blanca
- ½ cucharadita sal
- 1-3 cucharadas leche o leche de soja
- 8-9 rebanadas de queso mozzarella – se puede sustituir por queso suizo
- Mantequilla/margarina o spray de aceite para cocinar las arepas. Si usas mantequilla o margarina, derrítela primero.

Esta receta rinde: 8-9 arepas de 3½ a 4 pulgadas cada una | **Preparación:** 20 minutos | **Cocción:** 10 minutos

Utensilios : Licuadora o procesadora de alimentos, tazón, cucharas de medir, sartén o parrilla, spray de aceite, brocha, espátula o pinzas, cuchillo, rallador de queso

Instrucciones

1. Haz un puré con los granos de maíz usando una licuadora o procesadora de alimentos. Ponlas en un tazón.
2. En un recipiente, mezcla la harina de maíz precocida, el azúcar, la sal y la mantequilla derretida (la mantequilla es opcional). Mézclalas bien.
3. Añade cantidades pequeñas de leche (de ser necesarias) hasta que la mezcla quede bien suave pero que te permita moldear las arepas con tus manos.
4. Engrasa la sartén o la parrilla con aceite o mantequilla derretida usando el spray o una brocha y colócala sobre la estufa a fuego medio.
5. Dale forma a las arepas hasta que se conviertan en discos de 3-4 pulgadas de ancho y ½ pulgada de grueso y colócalas en la sartén/parrilla caliente.
6. Cocina las arepas por unos 3-4 minutos en cada lado o hasta que estén doradas.
7. En los últimos 2 minutos de cocción, coloca el queso rallado o rebanado para que tenga tiempo de derretirse. Sirve caliente.

Tamaño de la porción: 1 arepa con 1 onza de queso

Calorías: 168 kcal | Grasa Saturada: 4 g | Grasa Total: 6.9 g | Proteína: 8.4 g | Carbohidratos: 16.9 g | Fibra Dietética: 1.1 g | Sodio: 329 mg



Colombian Arepas with Cheese

Ingredients

- 1 cup thawed corn kernels (Take the frozen corn out of the freezer and place in the refrigerator for a few hours before preparing the dish)
- ½ cup (75g) pre-cooked yellow cornmeal (This is known as masarepa which is not to be confused with masa harina)
- 3 tbsp (38g) white sugar
- ½ tsp salt
- 1-3 tablespoons of milk or soy milk
- 8-9 slices of mozzarella cheese - may use Swiss cheese
- Butter/margarine or oil spray to grill the arepas. If you use butter or margarine, melt it first.

Yields: 8-9 3½ to 4-inch arepas | **Prep time:** 20 minutes
Cook time: 10 minutes

Equipment: Blender or food processor, bowl, measuring spoons, skillet or griddle, oil spray, brush, spatula or tongs, knife, cheese grater.

Instructions

1. Puree the corn kernels using a blender or a food processor. Set aside in a bowl.
2. In a bowl, mix the pre-cooked cornmeal, sugar, salt, and melted butter (butter is optional). Mix well.
3. Add small amounts of milk (if needed) until the batter is very soft, but you can still shape the arepas with your hands.
4. Spray or brush the skillet or griddle with oil or melted butter and put it on the stove on medium heat.
5. Shape the arepas into 3-4-inch round disks and about ½ inch thick, and place them on the hot skillet/griddle.
6. Grill the arepas for about 3-4 minutes on each side or until golden brown.
7. During the last 2 minutes of cooking, place the shredded or sliced cheese so it has time to melt. Serve while hot.

Serving Size: 1 arepa with 1 ounce of cheese

Calories: 168kcal | Total Fat: 6.9g | Saturated Fat: 4g | Protein: 8.4g | Carbohydrate: 16.9g | Dietary Fiber: 1.1g | Sodium: 329mg