



## Arepa Venezolana

Venezuelan Arepan

LIBRE DE GLUTEN / Gluten-free

### Ingredientes:

#### Para las Arepas:

- 2 tazas de harina **Juana®** de maíz blanco precocida
- 2 ¼ tazas de agua
- 1 cucharadita de sal

### Modo de preparación:

Mida y vacíe el agua en un tazón, agregue la sal y disuelva. Poco a poco, agregue las 2 tazas de harina de maíz precocida Juana mientras revuelve el agua con la harina.

Una vez incorporada toda el agua, amase de 2 a 3 minutos hasta obtener una masa muy suave y déjela reposar por 5 minutos. Divida la masa en 10 bolitas de aproximadamente 3 onzas (85 g) cada una y con las manos palmea cada bolita de masa para formar las arepas con un diámetro de 4 pulgadas (10.2cm) y un grosor de 1 pulgada (2.5 cm).

Cocine sobre una plancha a fuego medio-alto por 5 minutos de cada lado. Tape con una servilleta de tela para mantenerlas calientitas. Corte las arepas horizontalmente hasta la mitad y rellene con el guiso de su preferencia.

### Ingredients:

#### For the Arepas:

- 2 cups of **Juana®** pre-cooked white corn meal
- 2 ¼ cups of water
- 1 teaspoon of salt

### Preparation:

Measure and pour the water into a bowl, add the salt, and dissolve. Gradually add the 2 cups of precooked Juana corn flour while stirring the water with the flour.

Once all the water is incorporated, knead for 2 to 3 minutes until you obtain a very soft masa and let it rest for 5 minutes.

Divide the masa into 10 small balls, each approximately 3 ounces and pat with your hands to form the arepas with a diameter of 4 inches and 1-inch thickness.

Cook on a griddle over medium-high heat for 5 minutes on each side. Cover with a cloth napkin to keep them warm. Cut the arepas horizontally halfway and fill them with the stew of your choice.