



Arepa Venezolana

LIBRE DE GLUTEN

Ingredientes:

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

Preparación:

1. Vierta el agua en un tazón y agregue la sal, mezcle hasta que se disuelva por completo.
2. Poco a poco, incorpore la harina de maíz **Juana**® mientras revuelve constantemente para evitar grumos.
3. Una vez que toda la harina esté integrada, amase durante 2 a 3 minutos hasta obtener una masa muy suave. Cubra y deje reposar por 5 minutos.
4. Divida la masa en 10 bolitas de aproximadamente 3 onzas (85 g) cada una y con las manos palmee cada bolita de masa para formar las arepas con un diámetro de 4 pulgadas (10.2 cm) y un grosor de 1 pulgada (2.5 cm).
5. Cocine las arepas sobre una plancha o sartén a fuego medio-alto durante 5 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y cocidas por dentro. Para mantenerlas calientes, cúbralas con una servilleta de tela.
6. Corte las arepas horizontalmente hasta la mitad y rellene con el guiso o acompañamiento de su preferencia.

Rinde: 10 porciones