



**PORCIONES: 6**

**INGREDIENTES**

1 taza de agua tibia

1 taza de Masarepa

¾ taza de queso oaxaqueño

3 cucharadas de aceite vegetal,  
cantidad dividida

1 cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de cebolla en polvo

¼ de cucharadita de pimienta  
negra

¼ de cucharadita de sal



**Datos importantes**

por porción

\$0.91

1/2 onza equivalente de granos

1/4 taza de lácteos

# Arepas

**PREPARACIÓN**

1. En un tazón grande combine agua tibia, masarepa, queso, 1 cucharada de aceite vegetal, especias y sal. Amasar la mezcla hasta que se forme una masa suave. Si la masa está demasiado seca, agregue más agua. Si está demasiado húmedo, agregue más masarepa.
2. Divida la masa en aproximadamente ¾ tazas de bolitas. Coloque cada bola entre dos trozos de pergamino o plástico y use un rodillo para aplanar hasta que tenga aproximadamente ½" de grosor.
3. Caliente una sartén de hierro fundido a fuego medio-alto. Caliente 1 cucharada de aceite vegetal hasta que esté caliente. Agregue 4 arepas y cocine por 4 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas. Repetir.
4. Cubra la base con sus favoritos tradicionales que están llenos de nutrición y sabor, como aguacate, huevos, pico de gallo o salsa verde.



**Retroalimentación**

"Bueno, siendo hispano, ya como estas deliciosas Arepas, sin embargo, realmente disfruté hacer y probar una version diferente, ¡que fue sorprendentemente estupenda!"



**Ingredientes Sugeridos**

- Huevos
- Pollo desmenuzado
- Pimientos
- Aguacate
- Verduras en vinagre
- Salsa o pico de gallo
- Verduras salteadas, como espinacas, cebollas y pimientos