Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Arepas de reina pepiada

10min 4 raciones

Ingredientes

MASA

- Harina de maíz
- Agua

REINA PEPIADA

- Aguacate
- Pechuga de pollo desmechada
- Mayonesa
- Especias

Elaboración

MASA

1. Mezclar la harina de maíz con el agua hasta obtener una masa homogénea
2. Hacer una bola, aplastarla y cocinarla en la sartén
3. 6 minutos por cada lado

RECOMENDACIONES

Acompañadas de una ensalada.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion