Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Arepas express

15min · 2 raciones · 457 kcal

Ingredientes

- Medio vaso de agua
- Una pizca de sal
- Harina de maíz precocida
- Aguacates
- Un zumo de limón
- **2 cucharadas** de queso crema
- Tiras de pollo cocidas especiadas

POR RACIÓN

Proteínas	**26 g**
Grasas	**19 g**
Hidratos	**48 g**
Fibra	**7,6 g**

Elaboración

1. Añadir medio vaso de agua y una pizca de sal
2. Agregar harina de maíz precocida poco a poco y remover hasta obtener una textura que permita moldear las arepas
3. Reposar las arepas unos minutos mientras se prepara la mezcla
4. Preparar la mezcla con los aguacates, el zumo de limón, el queso crema y las tiras de pollo
5. Remover todo bien hasta obtener la masa
6. Humedecerse las manos y dar forma a las arepas aplanándolas y dando forma a los bordes con el grosor deseado
7. Cocinar en la plancha unos 8 minutos por cada lado

RECOMENDACIONES

Al rellenarlas, cortar solamente hasta la mitad para que no se rompan.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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