



AREPAS

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: 1 arepa

COOK TIME: 30 minutes

SERVES: 3

INGREDIENTS

- 1 cup of corn meal (P.A.N. brand is recommended)
- 1 ¼ cup of water*
- 1/8 teaspoon of salt

PREPARATION

1. Pre-heat the oven to 350F Mix the corn meal with the water and the salt, until there are no lumps, then let the mixture rest for 5 minutes (this mixture is called masa).
2. Divide the masa into 3, take each section one by one, and roll it into a ball. Once you have the ball, squish it down until it is in a circle with about 1/2 inch of thickness.
3. Put the handled masa on a flat pan, set at medium high, and cook for approximately 10min on each side. Then put in the oven for 5-8 minutes for the arepas to finish cooking internally.

*Optional: To add more nutritional value to your arepas, add some vegetables to your water! Try either beet, carrot, or spinach.

1. Blend 1 beet, 1 carrot, or 1 ½ cups of spinach with 1 ¼ cups of water.
2. After it has been blended thoroughly, strain the vegetable water to get rid of any large particles, leaving only the colored water.
3. Use this water for the mixture instead and continue the steps as indicated.



Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(161g)
Amount per serving	
Calories	590
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 290mg	13%
Total Carbohydrate 128g	47%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 4mg	20%
Potassium 0mg	0%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



This institution is an equal opportunity provider. Rev 3/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



AREPAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 30 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 arepa

PORCIONES: 3

INGREDIENTES

1 taza de harina de maíz (se recomienda la marca P.A.N.)

1 1/4 taza de agua*

1/8 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350F Mezclar la harina de maíz con el agua y la sal, hasta que no queden grumos, luego dejar reposar la mezcla durante 5 minutos (esta mezcla se llama masa).
2. Divida la masa en 3, tome cada sección una por una y enrolle en bolas. Una vez que tenga la pelota, aplaste hasta que esté en un círculo con aproximadamente 1/2 pulgada de grosor.
3. Coloque la masa manipulada en un sartén plano, a media altura de temperatura, y cocine durante aproximadamente 10 minutos por cada lado. Luego pon en el horno durante 5-8 minutos para que las arepas terminen de cocinarse internamente.

*Opcional: Para agregar más valor nutricional a tus arepas, ¡agrega algunas verduras a tu agua! Pruebe la remolacha, la zanahoria o espinaca.

1. Mezcle 1 remolacha, 1 zanahoria o 1 1/2 tazas de espinacas con 1 1/4 tazas de agua.
2. Después de que se haya mezclado bien, cuele el agua vegetal para deshacerse de las partículas grandes, dejando solo el agua coloreada.
3. Use esta agua para la mezcla y continúe los pasos como se indica.



Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(161g)
Amount per serving	
Calories	590
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 290mg	13%
Total Carbohydrate 128g	47%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 4mg	20%
Potassium 0mg	0%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 3/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés