

AREPAS INTEGRALES DE ZANAHORIA

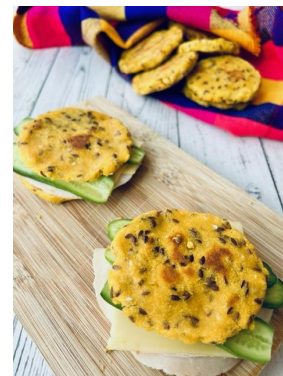
Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Salen 10 arepas pequeñas

Ingredientes:

- 2 zanahorias medianas (o 1 grandísima)
- ½ taza de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1 / 3 taza de harina de avena
- 1/ 3 taza de semillas de linaza
- 2 cucharadas de semillas de sésamo
- 1 taza de harina de maíz (PAN)



Para el relleno:

- ¡Lo que tú quieras!

Instrucciones:

1. Pelar y cortar las zanahorias, poner a hervir en una olla con suficiente agua, hasta que estén suaves.
2. Una vez listas, licuar o triturarlas en una licuadora estática o manual, agregando 1/ 2 taza del agua donde se hirvió.
3. En un recipiente grande agregar el puré de zanahoria, las harinas, semillas y la sal, mezclar bien con un tenedor y luego amasar con la mano, hasta que quede una masa suave. *Si la masa está muy seca, agregar más agua de cucharada en cucharada, hasta que tenga una textura suave y manejable.*
4. Con las manos húmedas, ir formando una bola del tamaño que prefiera y luego ir estirando hasta que tenga la forma de una tortita, *tienen que quedar gruesas para que se puedan cortar a la mitad.*
5. Cocinar en una sartén a fuego medio, agregando un poco de aceite en spray, hasta que ambos lados estén cocinados y un poco dorados, alrededor de 4 minutos por lado.

6. Dejar enfriar y luego cortar a la mitad, rellenar con lo que desees y ¡ A disfrutar y ser feliz!

Notas:

*La cantidad de arepas que salgan, dependerá del tamaño que las hagas, a mi salieron 11 pequeñas.

*La harina de maíz que utilice es marca PAN.