

# Arepas

## Serves/Porciones: 6

2 1/2 cups warm water  
*tazas de agua caliente*

2 cups arepa flour (masarepa)  
*tazas de harina para arepas (masarepa)*

1 pinch of salt  
*pizca sal*

1 teaspoon olive oil  
*cucharita de aceite de oliva*

## OPTIONAL/OPCIONAL

1/4 cup low-fat cheese  
*taza de queso bajo en grasa*

1. Pour water into mixing bowl. Stir in arepa flour and salt. Stir until a soft dough forms.  
*Coloque el agua en un tazón grande. Añada la harina para arepas y la sal, remueva hasta que se forme una masa suave.*
2. Knead gently until the dough feels smooth. Tear off ping-pong-ball-size pieces of the dough and shape them into 3-inch patties.  
*Amase ligeramente hasta que la masa se sienta suave. Agarre pedazos de la masa del tamaño de pelotas de ping-pong y moldéelos en forma de pequeñas tortillas de aproximadamente 3 pulgadas de grosor.*
3. Heat 1/2 teaspoon oil in large pan over medium heat. Add arepas and do not overcrowd.  
*Caliente 1/2 cucharita de aceite en una sartén grande a fuego medio. Añada las arepas, pero no demasiadas para que no se toquen entre sí.*
4. Cook arepas, turning once, until golden and crusty on the outside (about 3-4 minutes per side).  
*Cocine las arepas, volteándolas una vez, hasta que los dos lados estén dorados (aproximadamente 3-4 minutos cada lado).*

### Optional/Opcional:

Put low-fat cheese on top of arepas and melt in the oven.

*Agregue el queso bajo en grasa encima de las arepas y derrítalo en el horno.*

Avoid eating arepas with butter or large amounts of cheese!  
*¡Evite comer arepas con mucha mantequilla o queso!*

**Time: 30 minutes**  
**Tiempo de preparación: 30 minutos**

**Difficulty: Easy**  
**Dificultad: Fácil**

Total Calories: 69  
*Calorías: 69*  
Protein: 2 g  
*Proteína: 2 g*  
Carbohydrate: 15 g  
*Carbohidratos: 15 g*

Fat: <1 g  
*Grasa: <1 g*  
Cholesterol: 0 mg  
*Colesterol: 0 mg*  
Saturated Fat: <1 g  
*Grasa Saturada: <1 g*

Monounsaturated Fat: <1 g  
*Grasa monoinsaturada: <1 g*  
Polyunsaturated Fat: <1 g  
*Grasa poliinsaturada: <1 g*  
Sodium: 200 mg  
*Sodio: 200 mg*

Fiber: 2 g  
*Fibra: 2 g*  
Transfat: 0 g  
*Grasas trans: 0 g*