

# Receta de arepas venezolanas



Receta de arepas venezolanas

Las arepas son una tortilla de maíz plana originada **entre Venezuela y Colombia** que hoy en día es un tipo pan que puede ser fácilmente encontrado en toda América Latina y España.

## ¿Cómo hacer arepas?

Las arepas son elaboradas **con harina de maíz y agua cocinadas a la plancha** y suelen rellenarse con las más diversas combinaciones.

## Información Nutricional

Categoría: [Panes Enriquecidos](#)

Cocina: Venezolana, Colombiana

**Calorías:** 300

**Preparación:** 30 minutos

**Cocción:** 20 minutos

**Raciones:** 10 arepas

# Receta de arepas

## Ingredientes

- 400 g de harina de maíz (P.A.N.)
- 375 ml de agua
- 250 ml de leche
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de mantequilla derretida

## Preparación

- **1.** Reunir en un bol la harina y la sal, revolver e incorporar poco a poco el agua y la leche (puede ser todo agua), sin dejar de mezclar, añadir la mantequilla derretida y amasar hasta obtener una masa homogénea que no se pegue en las manos. Ovillar y reposar por 10 minutos.
- **2.** Trasladar la masa a una mesa lisa y ligeramente enharinada y dividir en 10 porciones de aproximadamente 100 g cada una, formar una bola de masa con cada trozo y presionar con las palmas para dar a las arepas forma de tortilla plana, sellando grieta que pudiera aparecer. Reservar cubiertas de un paño de cocina húmedo.
- **3.** Añadir unas gotas de aceite en una sartén grande y antiadherente o una plancha tipo parrilla, calentar a fuego medio y cocinar las arepas unos 5 minutos por lado, hasta que se forme una costra dorada en la superficie. Reservar tibias en un horno pre-calentado a

100°C (212°F).

- 4. Servir las arepas frescas y tibias, solas (conocidas como «viudas») o rellenas con el acompañamiento que desees, ya sea pollo, queso, carne mechada, huevos o aguacate por ejemplo.

## Diferencias entre la arepa venezolana y colombiana

La **arepa venezolana** suele comerse de desayuno, almuerzo o cena, utilizando múltiples rellenos según los cuales adopta un nombre distintivo, por ejemplo rellena de carne mechada y queso amarillo se llama “pelúa”, rellena de caraoatas negras y queso blanco se llama “dominó”.

En la **arepa colombiana** en tanto, es una especie de pan que se come a cualquier hora o como acompañante de algunas comidas, por lo general sola o bien acompañada de queso el cual se distribuye por encima.

## Recomendamos

[Tigelle italiana](#)

[Receta de pan pita](#)