

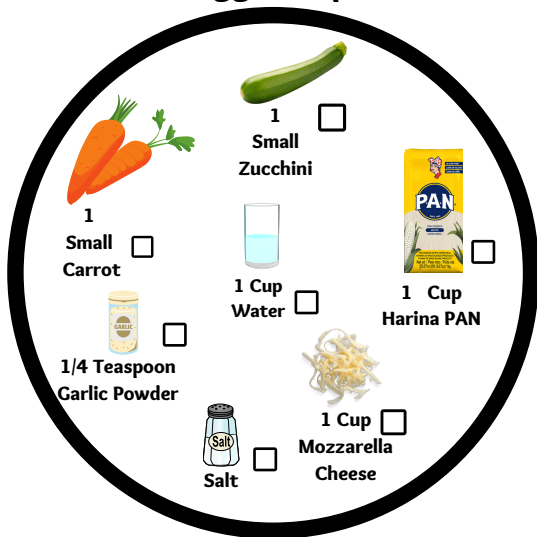
Arepas With a Twist

Recipe



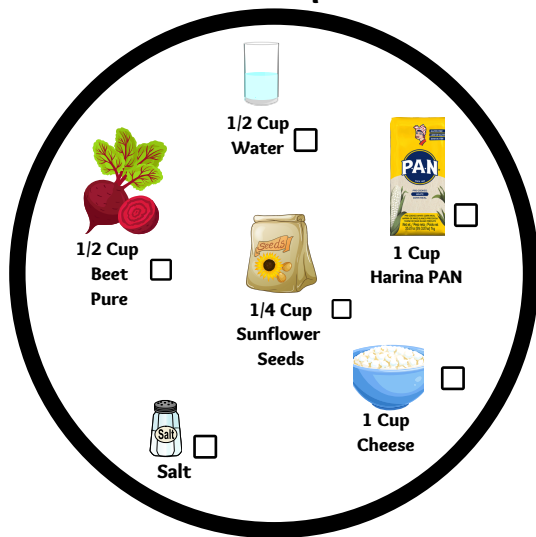
Ingredients

Veggie Arepa



Ingredients

Beet Arepa



Arepas With a Twist

Directions

Vegetable Arepas



Shred the Carrot and Zucchini



Mix



Knead Dough



Form Arepas



Heat a Pan and Drizzle with Oil



Cook for About 4 mins each side

Beet Arepas



Cook Beets



Rinse and Peel Beets



Blend Beets with a splash of water



Mix



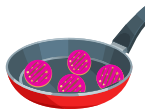
Knead Dough



Form Arepas



Heat a pan and drizzle with oil



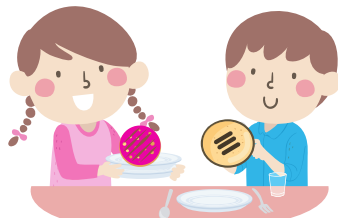
Cook Arepas

Arepas With a Twist

An arepa is a flat round cornmeal cake with three simple ingredients: fine pre-cooked cornmeal, water and salt. Arepas can be made with a variety of fillings like cheese, vegetables and meats.

Adding cheese and vegetables to your arepa is a great way to add flavor and important nutrients including protein and calcium from cheese and fiber from the vegetables.

Beets are a great source of iron, vitamin C and vitamin A—all very important nutrients!



Arepas Coloridas

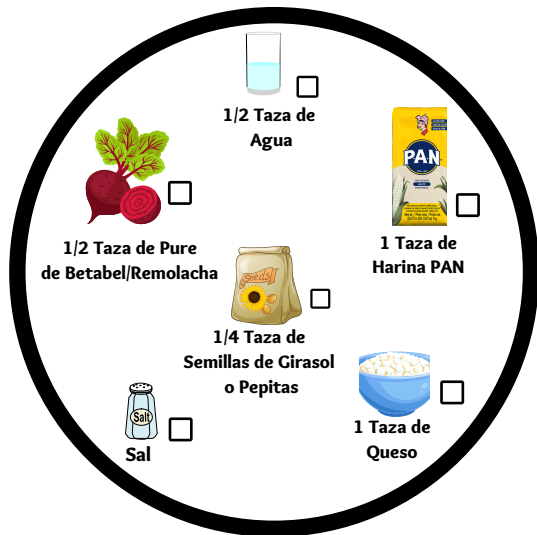
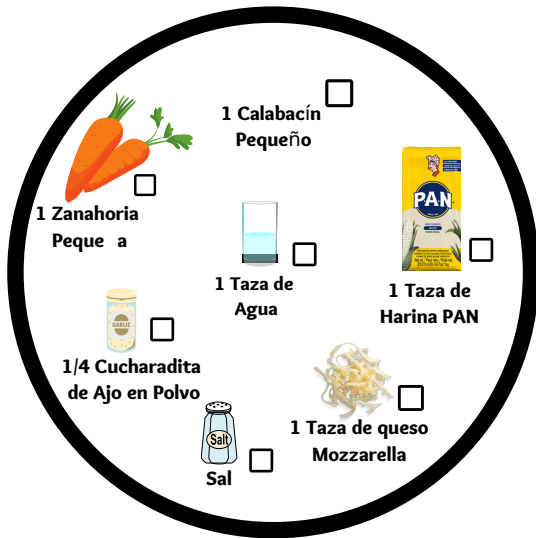
Receta

Ingredientes

Arepa de Remolacha/Betabel



Ingredientes Arepa de Vegetales



Arepas Coloridas

Elaboración Paso a Paso

Arepa de Vegetales



Rallar el Calabacín y la Zanahoria



Mezclar todos los Ingredientes



Amasar y Dejar Reposar unos Minutos



Formar las Arepas



Calentar un Sartén con un Chorro de Aceite



Cocinar cada lado de la Arepa por alrededor de 4 Mins

Arepas de Remolacha



Cocinar la Remolacha



Cuando estén Suaves Pelar



Licuar la Remolacha con un poco de Agua



Mezclar el Puree con el resto de los Ingredientes



Amasar y Dejar Reposar unos Minutos



Formar las Arepas



Calentar un Sartén con un Chorro de Aceite



Cocinar cada lado de la Arepa por alrededor de 4 Mins

Arepas With a Twist

Las arepas son unas tortitas redondas hechas a base de harina de maíz fina precocida, agua y sal. Las arepas van bien con cualquier tipo de relleno como quesos, vegetales y carnes.

Añadir queso y verduras a su arepa es una excelente manera de agregar sabor y nutrientes importantes, como la proteína y el calcio del queso y la fibra de las verduras.

Las remolachas son una gran fuente de hierro, vitamina C y vitamina A ¡Todos nutrientes muy importantes!

