



## Arepa Llanera

LIBRE DE GLUTEN

### Ingredientes:

#### Para las Arepas:

- 2 tazas de harina de maíz **Juana**®
- 2 1/4 tazas de agua
- 1 cucharada de sal

#### Para el Relleno:

- 500 gramos (1.1 lb) de carne de res para asar
- 2 tomates en rebanadas
- 1 aguacate rebanado
- Queso para derretir
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación:

#### Para las Arepas:

1. Mida el agua y viértala en un tazón. Agregue la sal y mezcle hasta que se disuelva.
2. Poco a poco, incorpore la harina de maíz **Juana**® mientras revuelve constantemente para evitar grumos.
3. Una vez que toda la harina esté integrada, amase durante 2 a 3 minutos hasta obtener una masa muy suave. Cubra y deje reposar por 5 minutos.
4. Divida la masa en 10 porciones de aproximadamente 85 gramos (3 onzas) cada una. Con las manos palmee cada bolita de masa para formar las arepas con un diámetro de 10.2 cm (4 pulgadas) y un grosor de 2.5 cm (1 pulgada).
5. Cocine las arepas sobre una plancha o sartén a fuego medio-alto durante 5 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y cocidas por dentro. Para mantenerlas calientes, cúbralas con una servilleta de tela.

#### Para el Relleno:

1. Sazone la carne con sal y pimienta al gusto.
2. Caliente una parrilla o plancha a fuego medio y ase la carne con un poco de aceite hasta alcanzar el término de cocción deseado.
3. Corte la carne en tiras y reserve.
4. Corte las arepas horizontalmente hasta la mitad y rellene con rebanadas de tomate, queso, carne asada y aguacate.

Rinde: 10 porciones