Atividade –Clubes e Projetos Desafio

Eco-escolas

Cozinhar em Família

Realização de uma receita

**Receita de preparação: Arepas.**

As arepas são um género de pão feito com milho moído ou com farinha de milho pré-cozido, sim gluten. São oriundas das culinárias populares e tradicionais da Venezuela e Colômbia, lá é mais preferido que o pão e todas as pessoas gostam de come-las todos os dias.

Podem ser fritas e mas são mais saudáveis no forno, no fogão ou em cima de uma chapa. Comem-se sempre rechedas, seja com carne esfiada, frango, ovos, com queijo e fiambre e muito mais (todo o que voce goste para o recheio).

**Ingredientes (3 unds):**

* 1 caneca de [farinha de milho](https://www.tudoreceitas.com/receitas-com-ingrediente-farinha-de-milho-588/) fina (Marca “Harina Pan” sim gluten).
* 250 mililitros de água.
* 1/2 colher de café com sal.

**Modo de preparação:**

1. Coloque a água em numa tigela, dissolva o sal e coloque pouco a pouco a farinha de milho precozida, misture pouco a pocuo até obter uma **massa homogênea fofinha** . É importante obter uma **massa de arepa** compacta e lisa, pelo que terá de sovar bem com as mãos e **deixe repousar** por alguns minutos.
2. Com as maos faca bolas da massa do tamanho que prefera fiquem suas arepas (pequenhas o maiores).
3. **Com as maos aplane as bolinhas de massa** até obter rodelas com cerca de um dedo de espessura o como mas seja seu gosto. Cozinhe numa grelha ou chapa em temperatura media, até que fiquem douradas de ambos os lados.
4. Quando estiverem prontas, sugerimos que abra a mitade da arepa, recheie com queijo em fatias, fiambre, carne o frango, etc.
5. Por fim as **arepas venezuelanas** com um pouco de manteiga , desfrute com um café da manhã ou no lanche, bom apetite!

Luis Daniel Henriquez Nunes ☺

3° DA

Escola de Antas

Vila Nova de Famalicao

Maio 2020