



As arepas são um **pão sem glúten** tradicional em vários países latino-americanos, onde o milho é o ingrediente principal na dieta. Esta massa, feita de **farinha de milho**, é geralmente servida ao café da manhã com uma infinita variedade de recheios. As **arepas venezolanas** destacam-se por serem as mais conhecidas um pouco por todo o mundo, por isso não perca esta receita de **arepas venezolanas** fácil e rápida do TudoReceitas e aprenda a preparar!

4 convidados

15m

Café da manhã

Dificuldade baixa

**Características adicionais:** Custo econômico, [Receita sem glúten](#), Ideal acompanhar com

ingredientes:

- 500 mililitros de água quente
- 1 colher de café de manteiga amolecida
- queijo em fatias (opcional)

Também lhe pode interessar: [Arepa de presunto e dois queijos](#)

### Como fazer Arepas venezuelanas:

- 1 Antes de começar preparando as **arepas venezuelas**, reúna os ingredientes necessários - as quantidades indicadas rendem 8 arepas.



- 2 Coloque a farinha numa tigela, dissolva o sal na água e misture até obter uma **massa homogênea**.



**3** É importante obter uma **massa de arepa** compacta e lisa, pelo que terá de sovar bem com as mãos. Quando ficar como na fotografia, acrescente a manteiga e volte a sovar, para incorporar.



- 4** Modele bolas de tamanho médio e **deixe repousar** por alguns minutos.



**5** Abra as bolinhas de massa até obter rodelas com cerca de um dedo de espessura. Cozinhe numa grelha em temperatura baixa, até que fiquem douradas de ambos os lados.

*Dica: As arepas também pode ser fritas em vez de grelhadas.*



**6** Quando estiverem prontas, sugerimos que abra as arepas, recheie com queijo em fatias e **leve ao forno a 180°C por 10 minutos**. Desta forma as arepas terminam de cozinhar no interior e o queijo fica derretido.



- 7 Por fim pincele as **arepas venezuelas** com um pouco de manteiga e polvilhe uma pitada de sal. Desfrute ao café da manhã ou ao lanche, bom apetite!

Se você gostou desta receita aprenda a fazer também [arepas colombianas](#), [arepas de abobrinha com aveia](#) e [arepas de arroz com maisena](#).