

Arepa con Soya

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Arepas con soya Taeq: 2 Unidades

Chorizo: en trozos pequeños

Cubo de caldo de pollo: 1/2 unidad

Sal y Pimienta: A gusto

Queso mozzarella light Taeq: 2 Fetas

Tomates chontos orgánicos Taeq: 3

Unidades

Cebolla blanca orgánica Taeq: 1/2 unidad

Cilantro orgánico Taeq: 2 cdas.

Huevos: 2 Unidades

Margarina de canola Taeq: 4 cdas.

Rama de cebolla junca orgánica Taeq: 1

unidad

Preparación de la Receta

- En una sartén grande sofreír el chorizo picado hasta que esté dorado, bien *cocido* y haya soltado parte de su grasa.
- Agregar la cebolla blanca orgánica Taeq y la cebolla junca orgánica Taeq y cocinar hasta que estén tiernas.
- Agregar los tomates chontos orgánicos en cubos y sazonar con sal y pimienta, agregar el caldo de *pollo* y dejar cocinar por unos 15 minutos.
- Licúar bien y pasar por un colador
- Reservar.
- Asar cada arepa en una parrilla común hasta que esté dorada y tostada
- Reservar.
- Cocinar cada *huevo* en una sartén pequeña con 1 cucharada de *margarina* de canola Taeq, sazonar con sal y pimienta y terminar con la tajada de queso *mozzarella* light Taeq.
- Servir la arepa con una cucharada de margarina de canola Taeq, esparcir unas cucharadas de la salsa criolla en la base de cada arepa y terminar poniendo el huevo con queso en el centro.
- Al elegir margarinas prefiere siempre aquellas libres de ácidos grasos trans, éstas grasas deben ser eliminadas de tu alimentación pues están relacionadas con las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

• Las arepas con soya Taeq son una excelente opción para cargarte de energía saludable, éstas te aportan fibra que contribuye a mantener tu salud digestiva.

Consulta la receta original en https://elgourmet.com/recetas/arepa-con-soya