

# Arepas de Yuca y Yautía

Rosa Elvia Arcentales  
Ecuador

Porciones: 5 personas

Rinde: Aproximadamente 10 arepas

Tiempo: 1:15 horas

## Ingredientes

1 yautía grande, pelada y trozada  
1 yuca mediana, pelada y trozada  
1/2 taza de queso mozzarella bajo en grasa o queso cheddar, rallado  
2 huevos  
2 cucharadas de aceite de canola  
Sal marina al gusto

## Instrucciones

- ✦ Precaliente el horno a 400° Fahrenheit. Cubra un recipiente para horno con aerosol de cocina o con papel para hornear.
- ✦ Llene una cacerola mediana con agua y una pizca de sal y lleve a punto de hervir. Una vez que hierva, agregue la yuca y la yautía y cocine durante 30 minutos aproximadamente o hasta que estén tiernas. Escorra y pise la yuca y la yautía en la cacerola. Deje enfriar la mezcla.
- ✦ Una vez que el puré esté frío, agregue el queso, los huevos y la sal y mezcle bien con una cuchara.
- ✦ Forme con el puré 10 tortitas redondas y coloque en el recipiente para hornear. Pincele la superficie con aceite.
- ✦ “Fría” en el horno durante unos 20 minutos hasta que estén doradas, dé vuelta y cocine unos 3 minutos más.
- ✦ Sirva caliente.

## ¿Sabía Usted?

Sofreír en el horno es una forma más sana de cocinar que freír en abundante aceite ya que requiere menos aceite y la comida no queda sumergida en grasa. Elija aceite de canola porque tiene bajo contenido de grasas saturadas y puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

