

Eat Smart • Move More

Pan de Maíz Doble

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo Total: 35 minutos



Ingredientes

Aerosol antiadherente para cocinar
1 taza de harina de maíz
½ taza de harina común
2 cucharaditas de polvo de hornear
½ cucharadita de bicarbonato de sodio
½ taza de crema agria baja en grasa o yogurt natural bajo en grasa
2 cucharadas de aceite de canola
8 onzas de elote cremoso
2 huevos

Preparación

- Caliente el horno a 425°F. Rocíe un molde para muffins o un plato de hornear con aerosol antiadherente para cocinar. Déjelo a un lado. Si está usando una sartén de hierro, colóquela en el horno para calentarla.
- Combine la harina de maíz, harina común, el polvo de hornear, y el bicarbonato de sodio en un tazón para mezclar. Mezcle bien.
- En un tazón para mezclar aparte, agregue la crema agria, el aceite de canola, el elote cremoso, y los huevos. Mezcle bien.
- Agregue la mezcla de huevo a los ingredientes secos y revuelva solo suficiente para humedecer la harina.
- Si está usando una sartén de hierro, saquela del horno, manténgala alejada de su cara, y rocíela con spray antiadherente para cocinar.
- Coloque la masa a una sartén de su elección. Rocíe la parte superior ligeramente con spray antiadherente para cocinar.
- Si está usando moldes para muffins, hornee durante 20 minutos. Si está usando un plato de hornear o una sartén de hierro, hornee durante 25 minutos.
- Sácalo del horno y sírvelo caliente.

Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1 serving
	(56.62g)
Amount per serving	
Calories	110
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber <1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes g of Added Sugars	
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 94mg	8%
Iron 1mg	4%
Potassium 82mg	0%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Consejos Rápidos

- ▶ Agregue un jalapeño en rodajas o una cucharadita de chile en polvo para obtener una versión más picante para acompañar con chile.
- ▶ Sustituya la crema agria por yogurt natural bajo en grasa.
- ▶ Sustituya la harina común por harina integral para más granos integrales.

Follow us | Like us



www.eatsmartmovemoreva.org

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)

**Virginia Cooperative Extension**
Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

(Receta de <https://extension.illinois.edu>)

www.eatsmartmovemoreva.org