

# Pan de Maíz

Rinde 12 porciones

## Ingredientes

1 taza	harina de maíz
1 taza	harina común
2 cucharadas	azúcar
1 cucharada	polvo para hornear
1	huevo
1/4 taza	aceite vegetal
1 taza	leche reducida en grasa

## Instrucciones

1. Caliente el horno a 425°F. Engrase un molde de 8x8 o 9x9 pulgadas.
  2. Coloque la harina de maíz, harina común, azúcar, y polvo para hornear en un tazón grande. Mezcle bien para combinar los ingredientes.
  3. Agite bien la clara y la yema del huevo con un tenedor para combinarlas.
  4. Agregue el huevo, aceite, y leche a la mezcla de harina.
- Mezcle hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados.
5. Vierta la masa en un molde preparado.
  6. Hornee durante 20 a 25 minutos, hasta que la masa se sienta firme al tacto o un palillo insertado en el centro del pan salga limpio.

Pruebe otros sabores:

**Pan de Maíz con Suero de leche:** Utilice solamente 2 cucharaditas de polvo para hornear y agregue 1/4 cucharadita de Bicarbonato de Sodio. Sustituya la taza de leche con el suero de la leche.

**Pan de Maíz con harina integral.** Utilice 1/2 taza de harina común y 1/2 taza de harina integral

**Pan de Maíz con Maíz.** Agregue 1 taza de granos de maíz (elote), ya sean congelados, enlatados, bien drenados, junto con la leche.

**Pan de Maíz con Queso.** Agregue 1/2 taza de queso cheddar rallado con la leche.

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Ración 2" cuadrada de pan de maíz, 1/12 de receta (56g) Raciones por Envase 12	
Cantidad por Ración	
<b>Calorías</b> 150	<b>Calorías de Grasa</b> 45
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 5g	<b>8%</b>
Grasa Saturada 0.5g	<b>3%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 15mg	<b>5%</b>
<b>Sodio</b> 140mg	<b>6%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 22g	<b>7%</b>
Fibra Dietética 1g	<b>4%</b>
Azúcares 3g	
<b>Proteínas</b> 3g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 0%
Calcio 10%	• Hierro 8%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite. Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo: Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4	

Pan de Maíz con Queso y Chili. Agregue 1/2 cucharadita de chile en polvo a la mezcla de harina. Drene una lata de 4 onzas de chiles verdes. Agregue los chiles y 1/4 taza de queso Monterey jack con la leche.

Pan de Maíz con Arándanos. Envuelva 1 taza de arándanos azules (frescos, congelados, o enlatados, bien drenados) en la masa.

Panqués de Pan de Maíz. Coloque la maza en moldecitos para panqué. Hornee 20 minutos a 400 °F.

## **Precio**

Por receta: \$1.19

Por servido: \$0.09

## **Fuente**

Cornell Cooperative Extension, Division of Nutritional Sciences, Cooking Up Fun - Muffins & More