

Tostaditas de Maíz

Sirve: 18 porciones

Ingredientes

- 2 tazas** harina de maíz
- 1 taza** harina (pata todo uso, cernida, colada)
- 2 cucharadas** azúcar
- 1 1/2 cucharaditas** polvo de hornear
- 1/4 cucharadita** sal
- 1/2 cucharadita** bicarbonato de sodio
- 3/4 taza** suero de la leche (hecha con 2 cucharadas de vinagre + 3/4 de taza de leche preparada con leche en polvo sin grasa)
- 1/4 taza** huevo en polvo, seco (mezclado con 1/4 taza de agua)
- 2 cucharadas** aceite vegetal

Preparación

1. En un tazón grande, combine el harina de maíz, el harina, el azúcar, el polvo de hornear, la sal y el bicarbonato de sodio.
2. En otro tazón, combine el suero de la leche, la mezcla de huevo y el aceite vegetal. Bata hasta que quede bien mezclado.
3. Agregue el suero de la leche de una sola vez a los ingredientes secos. Revuelva hasta mezclar bien.
4. Vierta la mezcla sobre una superficie ligeramente

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	120
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	120 mg
Total de Carbohidrato	22 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

enharinada y amase 10 veces.

5. Amase hasta lograr un grosor de $\frac{1}{4}$ y corte con un molde para cortar galletas redondo de 3 pulgadas de diámetro.

6. Hornee en una bandeja (charola) o rejilla para hornear sin enmantecar 10 minutos de cada lado.

USDA, FNS, Food Distribution Program on Indian Reservations, Healthy Eating In Indian Country: Diabetes