

Relleno de pan de maíz

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

- aceite vegetal en aerosol
- 1 cucharadita** aceite de oliva
- 4** cebollas verdes, medianas (en rodajas finas)
- 1** tallo de apio, pequeño
- 1 1/2 tazas** caldo de pollo, sin grasa, bajo en sodio
- 1 cucharadita** salvia seca
- 1/4 cucharadita** pimienta
- 4 tazas** pan desmenuzado
- 1/2 taza** sustituto de huevo
- 1/4 taza** pecanas picadas

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 °F. Rocíe ligeramente un molde para hornear cuadrado de 8 pulgadas con aceite vegetal en aerosol.
2. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio, moviendo la sartén hasta cubrir totalmente el fondo. Cocine la cebolla verde, el apio y la zanahoria durante 4 o 5 minutos, o hasta que estén tiernos, revolviendo ocasionalmente. Agregue el caldo, la salvia y la pimienta.
3. Coloque el pan de maíz en un tazón grande. Agregue la mezcla de verduras, sustituto de huevo y pecanas (la mezcla estará húmeda). Coloque en la bandeja para hornear.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	200
Grasa total	8 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	25 mg
Sodio	390 mg
Total de Carbohidrato	26 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	8 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

4. Hornee durante 30 minutos o hasta que esté bien cocido y dorado en la parte superior. Coloque en un plato para servir.

Notas

Para un pan de maíz fácil y rápido, seleccione una mezcla de pan de maíz que tenga la menor cantidad de grasas saturadas, grasas trans y sodio disponible. Prepare según las instrucciones del paquete, sustituyendo la leche entera por leche descremada y el huevo por el sustituto del huevo. No use la mantequilla, margarina, aceite, azúcar o sal que allí se indique. Hornee siguiendo las instrucciones del paquete. Deje enfriar. Desmenuce con los dedos 4 tazas para el pan de maíz y úselo según lo indicado en la receta.

Power to End Stroke: 46 Healthy Soul Food Recipes Cookbook, p. 70