Panqueques Grandes

Makes: 4 Servings

La sémola de maíz amarillo se usa para hacer un panqueque grande. Sirva en el desayuno o como un acompañamiento que va con pescado, aves y carnes

Ingredients

1 cup sémola de maíz amarillo y seco
1/8 teaspoon sal
2 tablespoons azúcar
1 cup agua hirviendo
1/2 cup leche baja en grasa
1 huevo
2 tablespoons margarina derretida
1/2 cup harina
2 teaspoons polvo de hornear
aceite antiadherente en aerosol

Directions

1. Combine la sémola, la sal y el azúcar en un tazón. Lentamente agregue 1 taza de agua hirviendo. Cubra y deje reposar por 10 minutos.

2. En otro tazón, bata la leche, el huevo y la margarina. Agregue a la mezcla de sémola de maíz.

3. Mezcle la harina y el polvo de hornear en la masa.

4. Caliente a fuego medio una sartén de 10 pulgadas rociada con aceite antiadherente en aerosol.

5. Vierta cucharadas grandes (aproximadamente 1/4 taza) de la mezcla en la sartén.

6. Cocine dos panqueques a la vez. Dé la vuelta cuando la

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**310**	
Total Fat	8 g	
Protein	8 g	
Carbohydrates	52 g	
Dietary Fiber	1 g	
Saturated Fat	2.5 g	
Sodium	350 mg	

superficie esté burbujeante.

7. Sirva caliente con fruta fresca o enlatada, o con jarabe de arce tibio.