

Cazuela de Maz

Makes: 6 Servings

Esta cazuela, favorita en la familia, es muy buena a la hora del desayuno o para el almuerzo. Añada más sabor cubriéndola con una fresca salsa de tomate.

Ingredients

1/2 cup cebollas, cortadas
1 1/2 tablespoons aceite vegetal
1 cup maíz estilo cremoso, bajo en sodio (aproximadamente 15 onzas)
3/4 cup harina de maíz amarillo o blanco
1/2 cup leche descremada 1%
4 tablespoons mezcla de huevos
1/2 cup harina para todos los propósitos
1/2 teaspoon polvo para hornear
 aceite antiadherente en aerosol

Directions

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. En una sartén cocine la cebolla en el aceite vegetal a fuego medio hasta que este blando (alrededor de cuatro a cinco minutos).
3. Abra la lata de maíz y escurra el líquido en una taza de medir. Si es necesario, agregue agua hasta llegar a una taza de líquido.
4. Agregue el líquido y la harina de maíz a la cebolla en la sartén. Revuelva bien hasta que la mezcla hierva.
5. Retire la sartén del fuego y mézclele la leche, maíz, y la mezcla de huevo.
6. En un tazón mezcle la harina y el polvo de hornear.



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	214	
Total Fat	5.5 g	
Protein	7 g	
Carbohydrates	36 g	
Dietary Fiber	2 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	181 mg	

Agregue la mezcla de harina de maíz, revolviendo bien.

7. Rocíe una bandeja de hornear de 9 pulgadas con el aceite antiadherente en aerosol. Añada la mezcla en la bandeja de hornear y hornéela por 25 a 30 minutos. Corte en seis porciones.