

Panqueques de Harina de Maz

Sirve: 20 porciones

Ingredientes

- 2 tazas harina de maíz
- 1 cucharadita polvo para hornear
- 1/2 cucharadita bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita sal
- 1 cucharadita azúcar
- 2 cucharadas margarina o mantequilla
- 1 3/4 agua hirviendo
- 1 taza leche evaporada
- 1 cucharada vinagre
- 1 huevo

Preparación

1. Mida y coloque en un recipiente la harina de maíz, polvo para hornear, sal y azúcar.
2. Mida la grasa (mantequilla o margarina), y agregue la mezcla con la harina de maíz. Caliente el agua hasta hervir y mida 1 3/4 tazas de agua y agregue a la mezcla. Bata hasta incorporar bien.
3. Mida la leche evaporada y vierta en un recipiente pequeño. Mida el vinagre e incorpore a la leche evaporada. Agite esta mezcla e incorpore a la anterior. Bata un huevo. Saldrá una pasta para hacer 20 panqueques medianos.
4. Caliente una sartén. (Si utiliza una sartén eléctrica, precaliente a 380°F). La sartén está caliente cuando una gota de agua chisporrotea. Engrase ligeramente la sartén.
5. Vierta un poco de la masa en el sartén. Utilice 3

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	90	
Grasa total	2.5 g	4%
Proteinas	2 g	
Carbohidrato	14 g	5%
Fibra dietetica	1 g	4%
Grasa saturada	1 g	5%
Sodio	200 mg	8%

cucharadas de masa por cada panqueque. Un medidor de 1/4 de taza se puede utilizar para verter la masa. Mezcle la masa de arriba hacia abajo para asegurar una mejor mezcla. Cocine sobre la sartén hasta que la cima del panqueque se cubra de burbujas y la parte de abajo esté bien dorado. Desprenda el panqueque por las orillas. Voltee los panqueques y dore el otro lado.

USDA Consumer and Marketing Service, Smart Shopper RecipeFood Trades Staff