Muffin de Maz "Jimmy Crack"

Makes: 12 or 48 servings

	12 Servings		48 Servings	
Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Harina de maíz		1 tza		4 tza
Maíz de grano integral (avena molida o harina integral)		1 tza		4 tza
Bicarbonato de sodio		1 cdta		4 cdta
Polvo para hornear		1 cdta		4 cdta
Sal		1 cdta		4 cdta
Azúcar		2 Cda		8 Cda
Huevos		2 huevos		8 huevos
Suero de leche o leche de1% (descremada)		1 tza		4 tza
Compota de Manzana, sin azúcarr		1/4 tza		1 tza
Crema de maíz		1 tza		4 tza
Aceite vegetal		1 Cda		1/4 tza

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**163**	
Total Fat	4 g	
Protein	5 g	
Carbohydrates	29 g	
Dietary Fiber	3 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	366 mg	

Directions

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Engrase un molde de torta o uno de muffins.
3. Mezcle juntos, en un tazón grande, la harina de maíz, la harina, el bicarbonato de sodio, polvo para hornear, sal y azúcar.
4. En otro tazón, mezcle juntos los huevos, suero de leche o leche, compota de manzana, crema de maíz y aceite.
5. Vierta la mezcla de leche en la mezcla de la harina de maíz y revuelva hasta todo este combinado.
6. Llene cada taza de muffins con 2/3 de la masa y hornéelo de 15 a 18 minutos o hasta que la prueba salga limpia.

Notes

Recomendaciones para servir:

El pan de maíz es una buena alternativa en vez de pan blanco o integral. Preparándolo antes de tiempo y congelándolo puede ahorrar tiempo si lo hornea tiempo extra y lo ¡congela para usar después!