

# Pan de Maíz

Sirve: 12 Porciones

## Ingredientes

- 1 **taza** harina de maíz
- 1 **taza** harina (para todo uso)
- 2 **cucharadas** azúcar
- 1 **cucharada** polvo para hornear
- 1 huevo
- 1/4 **taza** aceite vegetal
- 1 **taza** leche, reducida en grasa

## Preparación

1. Caliente el horno a 425°F. Engrase un molde de 8x8 o 9x9 pulgadas.
2. En un tazón grande, coloque la harina de maíz, harina para todo uso, azúcar, y polvo para hornear. Mezcle bien para combinar los ingredientes.
3. Agite bien la clara y la yema del huevo con un tenedor para combinarlas.
4. Agregue el huevo, aceite, y leche a la mezcla de harina. Mezcle hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados.
5. Vierta la masa en un molde preparado.

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>150</b>
<b>Grasa total</b>	<b>5 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	15 mg
<b>Sodio</b>	<b>140 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>22 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>3 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

6. Hornee durante 20 a 25 minutos, hasta que la masa se sienta firme al tacto o un palillo insertado en el centro del pan salga limpio.

**Pruebe otros sabores:**

**Pan de Maíz con Suero de leche:** Utilice solamente 2 cucharaditas de polvo para hornear y agregue 1/4 cucharadita de Bicarbonato de Sodio. Sustituya la taza de leche con el suero de la leche.

**Pan de Maíz con harina integral.** Utilice 1/2 taza de harina común y 1/2 taza de harina integral

**Pan de Maíz con Maíz.** Agregue 1 taza de granos de maíz (elote), ya sean congelados, enlatados, bien escurridos, junto con la leche.

**Pan de Maíz con Queso.** Agregue 1/2 taza de queso cheddar rallado con la leche.

**Pan de Maíz con Queso y Chili.** Agregue 1/2 cucharadita de chile en polvo a la mezcla de harina. Drene una lata de 4 onzas de chiles verdes. Agregue los chiles y 1/4 taza de queso Monterey jack con la leche.

**Pan de Maíz con Arándanos.** Envuelva 1 taza de arándanos azules (frescos, congelados, o enlatados, bien drenados) en la masa.

**Panquéques de Pan de Maíz.** Coloque la maza en moldecitos para panqué. Hornee 20 minutos a 400°F.