

# Pan de maíz



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 12

**Prep:** 5-10 minutos | **Cocinar:** 20-25 minutos

## INGREDIENTES

- 1 taza de harina de maíz
- 1 taza de harina de trigo (todo uso)
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 1 huevo
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 1 taza de leche descremada



## PREPARACIÓN

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precalienta el horno a 425°F. Engrase un molde cuadrado de 8 o 8 pulgadas.
3. Mide la harina de maíz, harina de trigo, azúcar y levadura en polvo en un tazón grande para mezclar. Revuelve para combinar los ingredientes.
4. Rompa el huevo en un tazón pequeño y bátelo con un tenedor para combinar la clara y la yema.
5. Agregue el huevo, el aceite y la leche a la mezcla de harina. Mezcla hasta que los ingredientes estén bien combinados.
6. Vierte la masa en el molde preparado.
7. Hornear durante 20 a 25 minutos, hasta que esté firme al tacto o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio.

### Información Nutricional

Porción: 1/12 de receta

<b>Calorías</b>	<b>137</b>
<b>Grasa total</b>	<b>5 g</b>
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	0 g
<b>Colesterol</b>	<b>16 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>140 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>19 g</b>
Fibra	1 g
Azúcares	3 g
<b>Proteína</b>	<b>3 g</b>

Fuente de receta: MyPlate  
USDA