

PAN DE MAÍZ SALUDABLE



BeHealthyPA.org

PAN DE MAÍZ SALUDABLE

PORCIONES: 12 CUADROS | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 CUADRO

★ **Calorías:** 145 **Grasa Total:** 3g **Grasa Saturada:** 0g **Sodio:** 239mg **Carbhidrato:** 27g **fibra dietética:** 1g **Proteína:** 4g

INGREDIENTES

- Spray de aceite de cocina
- 1 taza de harina de maíz
- 1 taza de harina de trigo
- ½ taza de azúcar
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de yogur natural bajo en grasa (o yogur griego bajo en grasa)
- ½ taza de puré de manzana, sin azúcar
- 2 huevos (o 4 claras de huevo)
- 2 cucharadas de aceite de cocina (vegetal, canola, oliva)

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Rocíe ligeramente una sartén cuadrada de 8 pulgadas con aceite en aerosol.
3. Mezcle los ingredientes secos en un tazón mediano.
4. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle con una cuchara grande o una espátula.
5. Vierta la masa en la sartén rociada y agítela para nivelarla.
6. Hornee por 25 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro del pan salga limpio.
7. Deje enfriar y corte en 12 cuadros.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP) del USDA a través del Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania (DHS). Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Receta adaptada de ChooseMyPlate

Mayo 2020

