

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 **Carbohidrato:** 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.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) a través del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania (DHS).

