

PAN DE MAÍZ (CORNBREAD) SALUDABLE

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Salen de 9 a 12 pedazos

Ingredientes:

- 1/4 taza de jarabe de arce puro o miel
- 1 taza de leche de tu preferencia
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 2 claras de huevo (o 1 huevo completo)
- 1 1/4 taza de harina integral
- 3/4 taza de harina de maíz, **ver nota**
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/4 cucharadita de sal



Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 400 F (200 C), rociar/untar un molde para hornear de 8 o 9 pulgadas con aceite de oliva.
2. En un recipiente mediano agregar el jarabe de arce, la leche, el aceite de oliva y las claras de huevo, mezclar bien.
3. Añadir la harina de trigo, harina de maíz, polvo para hornear y sal, mezclar hasta que se combinen. No mezclar demasiado.
4. Vertir la mezcla en el molde preparado y hornear durante 20-25 minutos o hasta que estén dorados y al insertar un palillo en el centro éste salga limpio.
5. Sacar del horno, esperar unos minutos, cortar y disfrutar con un poco de mantequilla y extra miel o jarabe de maple.

Notas:

*Si lo prefieres puedes sustituir la harina integral por harina para todo uso o una combinación de ambas.

*La harina de maíz (cornmeal) no es lo mismo que la harina de maíz para hacer tortillas, la harina de maíz para esta receta es más gruesa y más amarilla. Puedes utilizar harina de polenta, la más fina que encuentres.

una pizca de Luna - Pan de Maíz (Cornbread) Saludable

*El aceite de oliva lo puedes sustituir por mantequilla amarilla derretida.

*La cantidad de pedazos que salgan, dependerá del tamaño que cortés.

www.unapizcadeluna.com