



**Dato Interesante:**

La harina de maíz no contiene gluten por naturaleza. Si necesitas evitar el gluten, siempre revise la etiqueta.

# Harina de Maíz



**¿Qué es la harina de maíz?**

La harina de maíz son granos de maíz secos y molidos. Su sabor es menos dulce que el del maíz en mazorca. La harina de maíz puede ser amarilla, blanca o incluso azul.

**Cómo Cocinar con Harina de Maíz:**

- Como reemplazo de la harina de trigo en algunos productos horneados como tortas, pasteles, panqueques y waffles
- Para empanizar alimentos como pollo, carnes y verduras
- Para espesar sopas, salsas y otros platos

**Beneficios para la Salud:**

La harina de maíz es una gran fuente de cereales integrales, que tienen fibra, vitaminas y minerales para apoyar la salud intestinal y la digestión.



**Dato Interesante:**

La harina de maíz no contiene gluten por naturaleza. Si necesitas evitar el gluten, siempre revise la etiqueta.

# Harina de Maíz



**¿Qué es la harina de maíz?**

La harina de maíz son granos de maíz secos y molidos. Su sabor es menos dulce que el del maíz en mazorca. La harina de maíz puede ser amarilla, blanca o incluso azul.

**Cómo Cocinar con Harina de Maíz:**

- Como reemplazo de la harina de trigo en algunos productos horneados como tortas, pasteles, panqueques y waffles
- Para empanizar alimentos como pollo, carnes y verduras
- Para espesar sopas, salsas y otros platos

**Beneficios para la Salud:**

La harina de maíz es una gran fuente de cereales integrales, que tienen fibra, vitaminas y minerales para apoyar la salud intestinal y la digestión.

# Pan de Maíz Doble

Porciones por receta: 16

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tamaño de la porción: 2" x 2" cuadrados

Tiempo de cocción: 25 minutos

## Ingredientes

Spray antiadherente para cocinar  
1 taza harina de maíz  
⅔ taza harina común  
2 cucharadas azúcar  
2 cucharaditas polvo para hornear  
½ cucharadita bicarbonato  
½ cucharadita sal  
2 huevos  
1 taza leche baja en grasa  
¼ taza aceite vegetal  
½ cebolla pequeña, finamente picada  
1 lata (15 onzas) granos de maíz, escurridos (o 2 tazas de granos de maíz congelados o frescos)

## Preparación

1. Precaliente el horno a 400 °F. Rocíe un molde para hornear de 8 x 8 pulgadas con aceite en aerosol antiadherente.
2. En un tazón grande, combine la harina de maíz, la harina, el azúcar, el polvo para hornear, el bicarbonato y la sal.
3. En otro tazón, bata los huevos, la leche, el aceite y la cebolla. Vierta los ingredientes húmedos en los ingredientes secos. Revuelva hasta que se mezclen. Incorpore el maíz.
4. Vierta en el molde y hornee durante 25 minutos o hasta que al insertar un palillo cerca del centro, éste salga limpio.
5. Deje enfriar durante 10 minutos. Corte y sirva con sopa chili u otra sopa.



## Nutrition Facts

16 servings per container	
Serving size 2" x 2" square	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>120</b>
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 220mg	10%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 67mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 92mg	2%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

# Pan de Maíz Doble

Porciones por receta: 16

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tamaño de la porción: 2" x 2" cuadrados

Tiempo de cocción: 25 minutos

## Ingredientes

Spray antiadherente para cocinar  
1 taza harina de maíz  
⅔ taza harina común  
2 cucharadas azúcar  
2 cucharaditas polvo para hornear  
½ cucharadita bicarbonato  
½ cucharadita sal  
2 huevos  
1 taza leche baja en grasa  
¼ taza aceite vegetal  
½ cebolla pequeña, finamente picada  
1 lata (15 onzas) granos de maíz, escurridos (o 2 tazas de granos de maíz congelados o frescos)

## Preparación

1. Precaliente el horno a 400 °F. Rocíe un molde para hornear de 8 x 8 pulgadas con aceite en aerosol antiadherente.
2. En un tazón grande, combine la harina de maíz, la harina, el azúcar, el polvo para hornear, el bicarbonato y la sal.
3. En otro tazón, bata los huevos, la leche, el aceite y la cebolla. Vierta los ingredientes húmedos en los ingredientes secos. Revuelva hasta que se mezclen. Incorpore el maíz.
4. Vierta en el molde y hornee durante 25 minutos o hasta que al insertar un palillo cerca del centro, éste salga limpio.
5. Deje enfriar durante 10 minutos. Corte y sirva con sopa chili u otra sopa.



## Nutrition Facts

16 servings per container	
Serving size 2" x 2" square	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>120</b>
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 220mg	10%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 67mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 92mg	2%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.