



Double Cornbread

Prep time: 10 minutes

Cook time: 25 minutes

Servings per recipe: 16

Serving size: 2" x 2" square

Cost: \$2.09 per recipe, \$0.13 per serving

Ingredients

- Nonstick cooking spray
- 1 cup cornmeal
- $\frac{2}{3}$ cup all-purpose flour
- 2 tablespoons sugar
- 2 teaspoons baking powder
- $\frac{1}{2}$ teaspoon baking soda
- $\frac{1}{2}$ teaspoon salt
- 2 eggs
- 1 cup low-fat milk
- $\frac{1}{4}$ cup vegetable oil
- $\frac{1}{2}$ small onion, finely chopped
- 1 (15 ounce) can whole kernel corn, drained (or 2 cups frozen* or fresh corn kernels)

*When using frozen corn, defrost corn, so that it does not take too long to bake

Directions

- 1) Preheat oven to 400°F. Spray an 8x8-inch baking pan with nonstick cooking spray.
- 2) In a large bowl, combine cornmeal, flour, sugar, baking powder, baking soda, and salt.
- 3) In another bowl, beat together the eggs, milk, oil, and onion. Pour wet ingredients into dry ingredients. Stir until blended. Fold in the corn.
- 4) Pour into pan and bake for 25 minutes, or until toothpick inserted near the center comes out clean.
- 5) Cool for 10 minutes. Cut and serve with chili or soup.

Nutrition Facts

16 servings per container	
Serving size	2" x 2" square
Amount per serving	
Calories	120
	% 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%

\$\$ Money-Saving Tip: Unless fresh corn is in season, use frozen or canned corn to save time and money.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



**Questions about nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.

*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.



Pan de Doble Maíz

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Porciones por receta: 16

Tamaño de porción: cuadrado 2" x 2"

Costo: \$2.09 por receta, \$0.13 por porción

Ingredientes

- Aceite en aerosol
- 1 taza harina de maíz
- 2/3 taza harina de trigo
- 2 cucharadas azúcar
- 2 cucharaditas levadura
- 1/2 cucharadita bicarbonato de soda
- 1/2 cucharadita sal
- 2 huevos
- 1 taza leche descremada
- 1/4 taza aceite vegetal
- 1/2 cebolla pequeña, picada
- 1 lata (15 onzas) granos de maíz, enjuagados (o 2 tazas maíz congelado* o fresco)

*Cuando utilice maíz congelado, descongele el maíz para que no tarde demasiado en hornear

Preparación

- 1) Precaliente el horno a 400°F. Rocíe un molde para hornear de 8x8 pulgadas con aceite en aerosol.
- 2) En un tazón, combine las harinas, el azúcar, la levadura, el bicarbonato y la sal.
- 3) En otro tazón, mezcle los huevos, la leche, el aceite y la cebolla. Vierta los ingredientes húmedos dentro de los ingredientes secos. Revuelva hasta mezclar. Agregue el maíz.
- 4) Coloque la mezcla en el molde y hornee por 25 minutos o hasta que pruebe con un palillo en el centro y salga seco.
- 5) Deje enfriar por 10 minutos. Corte y sirva con una sopa o chili con carne.

Nutrition Facts

16 servings per container	
Serving size	2" x 2" square
Amount per serving	
Calories	120
% 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.



Consejo para ahorrar dinero:

A menos que el maíz fresco esté en temporada, use maíz congelado o enlatado para ahorrar tiempo y dinero.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

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). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Pão De Milho Duplo

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozimento: 25 minutos

Porções por receita: 16

Tamanho da porção: fatia de 2x2 polegadas

Custo: \$2.09 por receita, \$0.13 por porção

Ingredientes

Spray antiaderente

1 copo de fubá

2/3 copo de farinha de trigo

2 colheres de sopa de açúcar

2 colheres de chá de fermento em pó

1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio

1/2 colher de chá de sal

2 ovos

1 copo de leite desnatado

1/4 copo de óleo vegetal

1/2 cebola pequena, finamente picada

1 lata de milho (15 onças), escorrida (ou 2 copos de milho congelado* ou fresco)

*Se usar milho congelado, descongele, para que não demore muito para assar.

Modo de Preparo

- 1) Pré-aqueça o forno a 400°F. Unte uma assadeira de 8x8 polegadas com spray antiaderente.
- 2) Em uma tigela grande, misture o fubá, a farinha, o açúcar, o fermento, o bicarbonato e o sal.
- 3) Em outra tigela, bata os ovos, o leite, o óleo e a cebola. Despeje os ingredientes úmidos nos ingredientes secos. Mexa até tudo ficar incorporado. Misture o milho na massa com cuidado.
- 4) Despeje na assadeira e leve ao forno por 25 minutos ou até que um palito inserido próximo ao centro saia limpo.
- 5) Deixe esfriar por 10 minutos. Corte e sirva com chili ou sopa.

Nutrition Facts

16 servings per container
Serving size 2" x 2" square

Amount per serving
Calories 120

	% 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.



Dica para economizar dinheiro:

Se não estiver na época de milho fresco, use milho congelado ou enlatado para economizar tempo e dinheiro.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



Perguntas sobre nutrição? Ligue para 1-877-FOOD-URI

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.