

Pan de Maíz

Ingredientes:

4 tazas de harina de maíz
1 3/4 taza de harina para todo uso
3 3/4 cucharadita de levadura en polvo
9 1/2 cucharadas de aceite de canola
1/4 taza de jarabe de arce
4 tazas de leche de soja
3 3/4 cucharadita de vinagre de sidra de manzana
1 cucharadita de sal



Nutrition Facts

Serving Size 1/3 cup or 2.6oz (76g)
Servings Per Container 26

Amount Per Serving

Calories 170 **Calories from Fat** 60

	% Daily Value*	
Total Fat 6g		9%
Saturated Fat 0g		0%
Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg		0%
Sodium 190mg		8%
Total Carbohydrate 24g		8%
Dietary Fiber 3g		12%
Sugars 3g		

Protein 3g

Vitamin A 2% • Vitamin C 0%
Calcium 8% • Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Indicaciones:

1. Precaliente el horno a 350, forre una bandeja para hornear 9x13 con papel de pergamino o rocíe ligeramente el fondo con spray de cocina antiadherente.
2. En un tazón mediano, mezcle la leche de soja y el vinagre y deje a un lado.
3. En un tazón grande, tamiza los ingredientes secos (harina de maíz, harina, polvo de hornear y sal).
4. Agregue el aceite y el jarabe de arce a la mezcla de leche de soja. Agitar hasta que esté espumoso y burbujeante, aproximadamente 2 minutos.
5. Vierta los ingredientes húmedos en el seco y mezcle con una cuchara de madera grande o una espátula firme.
6. Vierta la masa en la bandeja para hornear preparada y hornee de 30 a 35 minutos, hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio. Cortar en trozos cuadrados y servir caliente.