

Pan de Maíz Azul

Este plato tradicional de los nativos americanos utiliza harina de maíz azul y trigo germinado. Se han observado muchos beneficios para la salud de los diferentes granos germinados, y el ingrediente se puede comprar ya germinado o puede germinar el trigo usted mismo en casa.

Rinde: 12 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 2 horas

Fuente: MyPlate.gov, Pan de maíz azul

Ingredientes

- 3 tazas de agua
- 2 tazas de harina de maíz azul (se puede usar amarilla)
- 1 taza de harina de maíz (amarilla)
- 3/4 taza de uvas pasas
- 1/2 taza de trigo germinado
- 1/3 taza de azúcar morena

Pasos

1. Precaliente el horno a 300 grados. Forre un molde para pasteles de 8x8 pulgadas con papel de aluminio.
2. Ponga a hervir agua en una olla grande. Agregue cada ingrediente, uno a la vez.
3. Revuelva bien hasta que la mezcla esté suave y vierta en un molde para pasteles forrado con papel de aluminio. Cubrir con un trozo de papel de aluminio.
4. Hornee por 2 horas. El pan estará listo cuando al insertar un palillo en el centro éste salga limpio.

Utensilios Necesarios

- Molde para pastel de 8x8 pulgadas
- Olla grande
- Tazas medidoras
- Cuchara para revolver



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 pieza aprox.

2x2.5"

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	182
Grasa total:	2 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	N/A
Sodio:	11 mg
Carbohidratos totales:	40 g
Fibra dietética:	3 g
Azúcares Totales:	12 g
Azúcares añadidos:	6 g
Proteína	4 g

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$20.97

Costo promedio/porción: \$1.75

La receta rinde: 12 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes

		Agregar 1 al carrito Harina de maíz azul (bolsa de 2.2 lb)			Agregar 1 al carrito Uvas Pasas (15 oz.)
		Agregar 1 al carrito Harina de maíz amarillo (24 oz.)			Agregar 1 al carrito Granos de trigo (bolsa de 1 lb)
		Agregar 1 al carrito Azúcar moreno (bolsa de 2 lb)			

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos de Preparación

- Para hacer brotar trigo usted mismo: lave los granos de trigo sin tratar; escúrralos pero no los seque. Extender en una sola capa en moldes poco profundos y cubrir con paños húmedos. Mantener húmedo en un lugar cálido y oscuro.

Recetas Similares

- Considere probar recetas similares que se encuentran en snapedny.org, como:
- Pan de maíz con espinacas y queso
- Pan Dulce De Zanahoria
- Pan Rápido Integral