

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

# 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](http://snapedny.org), como:
- Pan de maíz con espinacas y queso
- Pan Dulce De Zanahoria
- Pan Rápido Integral

