



Pan de maíz con confeti

Porciones 9 | Tiempo de preparación 20 min | Tiempo total 50 min

Equipamiento: Tazón mediano, tazón grande, fuente para hornear, tazas y cucharas medidoras

Utensilios: Cuchara para mezclar o espátula

Ingredientes

1 taza de leche con bajo contenido de grasa
1 cucharada de vinagre blanco o jugo de limón
1 pimiento rojo, naranja o verde, en dados o
2 jalapeños o pimientos serrano, sin semillas
1 huevo grande
1/3 taza de yogur natural descremado
1 taza de harina común
1 taza de harina de maíz
1/3 taza de azúcar
2 ½ cucharaditas de polvo para hornear
1/4 cucharadita de sal
Aerosol antiadherente

Información nutricional:

Calorías 170
Grasas totales 1 g
Sodio 230 mg
Carbohidratos totales 35 g
Proteína 5 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las frutas y verduras, y los utensilios.
2. Agregue el vinagre blanco o el jugo de limón a la leche para hacer suero de leche casero. Mezcle bien y reserve por 5 a 10 minutos.
3. Precaliente el horno a 400 grados.
4. En un tazón mediano, bata el huevo ligeramente con un tenedor.
5. Agregue el suero de leche casero, el yogur y los pimientos al huevo. Mezcle hasta obtener una textura homogénea.
6. En un tazón grande, mezcle la harina común, la harina de maíz, el polvo para hornear y la sal.
7. Agregue la mezcla de huevo a los ingredientes secos. Mezcle con una espátula de goma o cuchara para mezclar hasta que estén húmedos y solo queden pequeños grumos. No mezcle de más o el pan de maíz quedará demasiado denso.
8. Cubra una fuente para hornear con aerosol antiadherente. Agregue la mezcla.
9. Hornee en la rejilla del medio del horno hasta que los bordes estén ligeramente dorados y cuando inserte un palillo en el medio y salga limpio, unos 25 a 30 minutos. Retire la fuente del horno. Deje enfriar en la fuente por 10 minutos antes de servir.