

# Corn Bread

16 Servings

## Ingredients

- 1 cup **cornmeal**
- ½ cup **all purpose flour**
- ½ cup **whole wheat flour**
- 2 Tbs **sugar**
- 1 Tbs **baking powder**
- 1 **egg**, lightly beaten
- ¼ cup **vegetable oil**
- 1 cup **milk**, non-fat
- Optional: ½ tsp salt and pepper*

## Instructions

1. Heat oven to 400°F and grease 8- or 9-inch square pan.
2. Combine cornmeal, flour, sugar, and baking powder into a large mixing bowl.
3. Add egg, oil, and milk to flour mixture. Mix until ingredients are well blended.
4. Pour batter into prepared pan.
5. Bake 20 to 25 minutes, until firm to touch or wooden pick inserted in the center comes out clean.



## Nutrition Information

Serving Size: 1 piece

Calories: 110  
Total Fat: 4.5g  
Saturated Fat: 0.5g  
Protein: 3g  
Sodium: 10mg  
Carbohydrates: 16g  
Added Sugar: 2g  
Fiber: 1g

# Pan de Maíz

16 Porciones

## Ingredientes

- 1 taza de **harina de maíz**
- ½ taza de **harina**
- ½ taza de **harina integral**
- 2 cucharadas de **azúcar**
- 1 cucharada de **polvo de hornear**
- 1 **huevo**, batido ligeramente
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 taza de **leche**, sin grasa
- Opcional: ½ cucharadita de sal y pimienta*

## Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F. Rocíe un recipiente de 8x8 pulgadas con aceite en aerosol.
2. Mezcle la harina de maíz, la harina, azúcar, y polvo de hornear en un tazón grande.
3. Añada el huevo, el aceite, y la leche a los ingredientes secos. Mezcle bien.
4. Vierta la mezcla al recipiente preparado.
5. Hornear por 20-25 minutos. Después de 20 minutos, ponga un palillo de madera o un cuchillo en el centro del pan. El pan está cocido cuando el palillo/cuchillo salga limpio.



## Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 trozo

Calorías: 110  
Grasa Total: 4.5g  
Grasa Saturada: 0.5g  
Proteína: 3g  
Sodio: 10mg  
Carbohidratos: 16g  
Azúcar Agregado: 2g  
Fibra: 1g