PAN *de maiz*

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE HARINA DE MAÍZ
- 1 TAZA DE HARINA LEUDANTE
- 100 G DE MANTECA O ACEITE
- 2 HUEVOS
- 1 TAZA DE LECHE
- UNA PIZCA DE SAL

El pan de maíz es rico en carbohidratos, que son la principal fuente de energía para el cuerpo

PROCEDIMIENTO

1)Mezclar la harina leudante con la harina de maiz y la sal.
2) Ahuecar y colocar al centro los huevos batidos, la manteca derretita o el aceite, y la leche.
3) Mezclar hasta obtener una pasta lisa.
4) Enmantecar un molde (budinera) y volcar la preparación.
5) Cocinar 40 minutos.
6) Desmoldar en tibio.

VALOR NUTRICIONAL

- A esta receta, se le puede agregar azúcar y obtener una version de pan dulce, para acompañar desayunos y meriendas.

TODO EL AÑO

TODO EL PAIS

PORCIONES 8 a 10

Secretaría de Niñez, Adolescencia y Familia
Ministerio de Capital Humano