

Panecillos tipo “Muffin” de Elote y Chile Verde

Esta receta contiene granos integrales. El consumir la mitad de su porción en granos integrales, le puede ayudar a protegerse de muchas enfermedades crónicas.

Ingredientes:

- Aceite en spray (opcional)
- 1/2 ce taza de harina integral
- 1/2 de taza de harina
- 3/4 de taza de harina de maíz integral
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta roja, o al gusto
- 1 huevo
- 3/4 de taza + 2 cucharadas de leche sin grasa
- 1/3 de taza de aceite vegetal
- 1 lata de 8 onzas de maíz o elote en grano, bien escurrido
- 1 lata de 4.5 onzas de chile verde picado, bien escurrido
- 1/2 de taza de queso rallado (opcional)

Preparación:

1. Caliente el horno a 400° Fahrenheit.
2. Esparza con aceite vegetal en spray o forre con papel, una bandeja para 12 panecillos tipo “muffin”.
3. En una vasija mediana, mezcle juntos las harinas, el azúcar, el polvo de hornear, la sal y la pimienta.
4. En un recipiente separado, bata los huevos suavemente. Añada la leche, el aceite, el elote y los chiles.
5. Añada los ingredientes líquidos a los secos y revuelva solo hasta que se combinen.
6. Mezcle el queso ligeramente.
7. Llène 3/4 de cada espacio, en la bandeja para los panecillos.
8. Hornee por 20 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro, salga limpio.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts			
Serving Size 1 muffin (78g)			
Servings Per Container 12			
Amount Per Serving			
Calories	150	Calories from Fat 60	
		% Daily Value*	
Total Fat	7g		11%
Saturated Fat	1g		5%
Trans Fat	0g		
Cholesterol	15mg		5%
Sodium	400mg		17%
Total Carbohydrate	18g		6%
Dietary Fiber	2g		8%
Sugars	4g		
Protein	3g		
Vitamin A	2%	•	Vitamin C 6%
Calcium	8%	•	Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g	
Saturated Fat	Less Than	20g	25g	
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg	
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg	
Total Carbohydrate		300g	375g	
Dietary Fiber		25g	30g	

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

12 porciones de 1 panecillo cada una

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>