

Panqueques de Elote o Maíz

Esta receta es una buena fuente de calcio, que mantiene los huesos y los dientes fuertes.

Ingredientes:

- 1 taza de **harina** para todos los usos
- 1 cucharada de **polvo para hornear**
- 1/2 cucharadita de **sal**
- 2 **huevos** grandes
- 1 lata de 15 onzas de **grano de elote o maíz**, escurrido
- Aceite vegetal** o mantequilla, para la sartén

Preparación:

1. Ponga la sartén a calentar a fuego medio alto; 375° Fahrenheit en la sartén eléctrica.
2. Mezcle la harina, el polvo para hornear y la sal.
3. Bata el huevo y añada la mezcla de harina.
4. Añada el elote y mezcle bien.
5. Engrase ligeramente la sartén.
6. Cocine los pancakes en la sartén hasta que estén dorados. Déles la vuelta y cocine por el otro lado.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Sirva con fruta fresca o enlatada, para un desayuno balanceado.

Nutrition Facts			
Serving Size 1 pancake (108g)			
Servings Per Container 6			
Amount Per Serving			
Calories 140	Calories from Fat 20		
% Daily Value*			
Total Fat 2.5g			4%
Saturated Fat 0.5g			3%
Trans Fat 0g			
Cholesterol 60mg			20%
Sodium 610mg			25%
Total Carbohydrate 23g			8%
Dietary Fiber 1g			4%
Sugars 4g			
Protein 5g			
Vitamin A 2%		Vitamin C 2%	
Calcium 15%		Iron 8%	
*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

**6 pancakes, 1 por
porción**

Fuente de Información: 2006. Holly Pederson, Portland, OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>