Pan de Cuchara

Sirve: 6 Servings

El pan de cuchara es un plato tradicional del sur hecho con la sémola, un grano con base de maíz. Es un pan suave al horno que se debe comer con una cuchara. Utilizamos la leche baja en grasa para hacer la receta más saludable.

Ingredientes

aceite antiadherente en aerosol

1 cucharada margarina

2 huevos batidos

1 taza sémola de maíz blanco, cocido

1 taza leche baja en grasa

1/2 taza harina de maíz

1/2 cucharadita sal

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F y rocíe una bandeja para hornear de 8x8 pulgadas con aceite antiadherente en aerosol.

2. En un tazón mediano combine la margarina, los huevos y la sémola cocida.

3. Agregue la leche lentamente y luego añada la harina de maíz y la sal. La masa debe quedar espesa, como un pudin. (Añada más leche si la masa está demasiada espesa.) Vierta la mezcla en una bandeja para hornear.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**140**
Grasa total	5 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	75 mg
Sodio	240 mg
Total de Carbohidrato	18 g
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**5 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	60 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

4. Hornee durante 35 a 45 minutos o hasta que esté dorado. Sírvalo caliente.

Notas

Recomendación: El pan de cuchara es un plato tradicional del sur que se debe comer con una cuchara.

Origen: Recipe adapted from Food.com