

# Panqués de Maíz

Sirve: 12 porciones

## Ingredientes

- 1 **taza** harina de maíz
- 1 **taza** harina
- 1 **cucharada** polvo para hornear
- 1/4 **taza** azúcar
- 1 huevo
- 1 **taza** leche
- 1/4 **taza** aceite vegetal

Margarina o mantequilla para engrasar los moldecitos para panqué

## Preparación

1. Caliente el horno a 425°F.
2. Coloque la harina de maíz, la harina, polvo para hornear, sal y azúcar en un molde grande. Mezcle bien y ponga a un lado.
3. En un tazón pequeño, bata el huevo tantito. Agregue la leche y el aceite.
4. Agregue la mezcla de huevo, leche y aceite a la mezcla de harina de maíz. Integre bien los ingredientes.
5. Engrase los moldecitos para panqué con margarina o mantequilla.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>160</b>
<b>Grasa total</b>	<b>5 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	15 mg
<b>Sodio</b>	<b>140 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>24 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>3 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

6. Llene cada moldecito a la mitad con la masa.

7. Hornee durante 15 a 20 minutos o hasta que estén doraditos.

**Nota:** Incorpore 1/2 taza de manzana rayada o 1/2 taza de puré de manzana en la masa.

**Origen:** Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes