

Pan de maíz con chiles

9 porciones

Ingredientes

- 2 chiles rojos o verdes como jalapeños o serranos
- 1 huevo grande
- 1 taza de leche cuajada baja en grasa
- 1/3 de taza de yogur natural sin grasa
- 1 taza de harina común
- 1 taza de harina de maíz
- 1/3 de taza de azúcar
- 2½ cucharaditas de polvo de hornear
- 1/4 de cucharadita de sal
- Espray de cocina antiadherente

Preparación

1. Precaliente el horno a los 400°F.
2. Enjuague, quite los tallos y corte los chiles por la mitad. Quite las semillas con la punta de un cuchillo. Pique los chiles.
3. En un tazón mediano, bata el huevo con un tenedor.
4. Agregue la leche cuajada, el yogur y los chiles al huevo. Mezcle hasta que quede suave.
5. En un tazón grande, mezcle la harina, la harina de maíz, el azúcar, el polvo de hornear y la sal.
6. Agregue los ingredientes húmedos a los ingredientes secos. Mezcle con una espátula de goma o una cuchara mezcladora hasta que la mezcla esté húmeda. Está bien si hay grumos pequeños. No mezcle demasiado o el pan de maíz será demasiado denso.
7. Cubra un molde para hornear con espray de cocina. Vierta la masa en el molde.
8. Hornee en la rejilla del medio del horno hasta que los bordes estén ligeramente dorados y un palillo insertado en el centro salga limpio. Esto tardará entre 25-30 minutos. Retire del horno. Deje enfriar en el molde durante 10 minutos antes de servir.

Notas del chef:

- Para un pan más picante, no quite las semillas de los chiles. Para un pan de maíz con queso, omita los chiles. Agregue ½ taza de queso bajo en grasa a la masa en el paso 6.
- Agregue 1 taza de elote fresco o congelado descongelado, si lo desee.
- En lugar de la leche cuajada, agregue 1 cucharadita de vinagre blanco o jugo de limón a 1 taza de leche. Déjelo reposar durante 5 minutos antes de agregarlo a los otros ingredientes.
- Desmenuce el pan de maíz sobrante y sírvalo encima de chili o sopa, como chili de pavo con verduras. O córtelo en cubos y tueste. Úselos como crutones caseros para ensalada.
- Córtelo en cuadrados, coloque en bolsas de plástico con cierre hermético y congele hasta por 1 mes. Asegúrese de congelar el pan mientras aún esté fresco..
- Pruebe haciendo muffins de pan de maíz. Agregue la masa a un molde para muffins de 12 tazas cubierto en espray de cocina antiadherente. Hornee como en el paso 8, durante aproximadamente 20 minutos.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed