

# Corn Bread

Yield 12 servings

## Ingredients

- 1 cup **cornmeal**
- 1 cup **flour** (all purpose)
- 2 tablespoons **sugar**
- 1 tablespoon **baking powder**
- 1 **egg**
- ¼ cup **vegetable oil**
- 1 cup **milk**, non-fat



## Instructions

1. Preheat oven to 425 degrees. Grease 8x8 inch pan with oil or cooking spray.
2. Add cornmeal, flour, sugar, and baking powder into a large mixing bowl. Stir to combine ingredients.
3. Crack egg into a small bowl and beat with a fork to combine white and yolk.
4. Add egg, oil, and milk to flour mixture. Mix until ingredients are well blended.
5. Pour batter into prepared pan.
6. Bake 20 to 25 minutes, until firm to touch or wooden pick inserted in the center comes out clean.

## Nutrition Information

Serving Size: 1 slice

Calories: 150  
Total Fat: 5g  
Saturated Fat: 1g  
Protein: 3g  
Sodium: 140mg  
Carbohydrates: 22g  
Added Sugar: 2g  
Fiber: 1g

# Pan de Maíz

12 porciones

## Ingredientes

- 1 taza de la **harina de maíz**
- 1 taza de **harina**
- 2 cucharadas de **azúcar**
- 1 cucharada de **polvo de hornear**
- 1 **huevo**
- ¼ taza de **aceite vegetal**
- 1 taza de **leche**, sin grasa



## Preparación:

1. Precaliente el horno a 425 grados. Rocíe un recipiente de 8x8 pulgadas con aceite en spray.
2. Mezcle la harina de maíz, la harina, azúcar, y polvo de hornear en un tazón grande.
3. Bata el huevo en un tazón pequeño.
4. Añada el huevo, el aceite, y la leche a los ingredientes secos. Mezcle bien.
5. Vierta la mezcla al recipiente preparado.
6. Hornear por 20-25 minutos. Después de 20 minutos, ponga un palillo de madera o un cuchillo en el centro del pan. El pan está cocido cuando el palillo/cuchillo salga limpio.

## Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 trozo

Calorías: 150  
Grasa total: 5g  
Grasa saturada: 1g  
Proteína: 3g  
Sodio: 140mg  
Carbohidratos: 22g  
Azúcar agregado: 2g  
Fibra: 1g

