



Panqueques de maíz con crema de limón

Preparación: 10 min
Tiempo de cocción: 10 min
Rinde hasta 4

Ingredientes

- ½ taza de masa harina de maíz o harina de maíz instantánea
- ¼ taza de harina de trigo integral
- 1½ cucharadas de fécula de maíz
- ½ cucharada de polvo para hornear
- ¼ cucharadita de sal
- 1 huevo
- 1 taza de leche
- ¼ taza de granos de maíz
- ¼ taza de queso Monterey Jack rallado
- 2 cucharadas de chile verde cortado en cubitos
- ¼ cucharadita de comino molido
- 2 cucharadas de cilantro picado
- Aceite en aerosol

Para la crema de limón:

- ½ taza de crema agria
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/8 cucharadita de sal

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Mezcle los ingredientes secos (harina de maíz, harina de trigo integral, maicena, polvo para hornear y sal) en un tazón grande y revuelva.
2. En un tazón mediano ponga los ingredientes restantes (huevo, leche, maíz, queso, chile, comino y cilantro) y mezcle.
3. Vierta los ingredientes líquidos en los ingredientes secos bátalos hasta que se mezclen bien.
4. Precalentar una plancha a fuego medio. Rocíe con aceite en aerosol. Poner cucharadas de masa en la plancha y cocinar durante 2-3 minutos. Dé la vuelta a cada tortita y cocínelas por el otro lado. Retírelas de la plancha y manténgalas calientes.
5. Para hacer la crema de limón, mezcle los ingredientes en un tazón pequeño y remuévalos.
6. Sirva los panqueques de maíz con crema de limón ¡Buen provecho!

Masa harina de maíz es un tipo de harina de maíz. Se utiliza para hacer tortillas de maíz, tamales, pupusas y otros platos latinoamericanos. Se elabora con granos de maíz remojados en lejía. La lejía ablanda el maíz y facilita la digestión de la vitamina B.



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



NC SNAP-ED



@DINE.nutrition
dineforlife.org