

FIESTA CORNBREAD



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 2x2 INCH PIECE, MAKES 16):

120 calories; 18 grams carbohydrate; 5 grams fat; 3 grams protein; 2 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$3.38

INGREDIENTS

1 cup white whole wheat flour
1 cup cornmeal
4 tsp baking powder
1 tsp salt
3 Tbsp honey
2 eggs
1 cup skim milk
¼ cup canola or olive oil
½ red bell pepper, chopped
3 green onions, chopped
1 cup fresh or frozen corn kernels

DIRECTIONS

Preheat the oven to 425°F. Combine flour, cornmeal, baking powder, and salt in a bowl. In a separate bowl, mix honey, eggs, skim milk, and oil together. Form a well in the center of the dry ingredients and add the wet ingredients. Mix until combined then stir in pepper, onions, and corn. Pour batter into an 8 inch pan and bake for 20 minutes.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 16 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 PEDAZO DE 2x2 PULGADAS):

120 calorías; 18 gramos carbohidratos; 5 gramos grasa; 3 gramos proteína; 2 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$3.38

INGREDIENTES

- 1 taza de harina de trigo blanco
 - 1 taza de harina de maíz
 - 4 cucharaditas de levadura en polvo
 - 1 cucharadita de sal
 - 3 cucharadas de miel
 - 2 huevos
 - 1 taza de leche descremada
 - ¼ taza de aceite de oliva o canola
 - ½ pimiento rojo, picado
 - 3 cebollas verdes, picadas
 - 1 taza de elote (maíz) desgranado fresco o congelado
-

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 425°F. Combine la harina de trigo, harina de maíz, la levadura en polvo y la sal en un tazón. En un recipiente aparte, mezcle la miel, los huevos, la leche descremada y el aceite. Forme un hueco en el centro de los ingredientes secos y añada los ingredientes húmedos. Mezcle hasta que se combinen, luego añada la pimienta, cebolla, y el elote (maíz). Vierta la mezcla en un molde de 8 pulgadas y hornee por 20 minutos.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.