

Pasteles de Maíz



**Blue Cross
Blue Shield
Blue Care Network**
of Michigan

Nonprofit corporations and independent licensees
of the Blue Cross and Blue Shield Association

bcbsm.com

Para más recetas, visite AHealthierMichigan.org

Pasteles de Maíz

- 1 1/2 tazas de harina de maíz
 - 2 cucharaditas de polvo de hornear
 - 1 cucharada de sal Kosher
 - 1/4 cucharadita de cayena
 - 4 cucharadas de mantequilla sin sal (*en cubos, temperatura ambiente*)
 - 1 taza de leche entera (*puede sustituir la leche baja en grasa si lo desea*)
 - 1 cucharada de miel
 - 2 cups of fresh corn
 - 2 cucharadas de jalapeño picado (opcional)
 - 2 huevos, separados
 - 1 clara de huevo
 - 1 cucharada de mantequilla
1. Mezcle la harina de maíz, el polvo de hornear, la sal y la cayena en un tazón grande.
 2. En una cacerola pequeña, caliente la mantequilla, la leche y la miel hasta que la mantequilla se derrita. Dejar reposar hasta que se enfríe ligeramente. Prepare un pozo en el centro de los ingredientes secos y agregue la mezcla de leche, 2 yemas de huevo, maíz y jalapeño (si se usa).
 3. En un tazón limpio y seco, bata las 3 claras de huevo hasta que estén rígidas, luego dóblalas en la mezcla de maíz.
 4. Calentar la mantequilla restante en un sartén. Cuando esté caliente, vierta la mezcla en el sartén, 1/4 taza, a la vez, en los montículos separados. Aplanar ligeramente.
 5. Cuando las tortas de maíz estén doradas en la parte inferior y comiencen a burbujear alrededor de los bordes, voltear con una espátula y cocine en el otro lado durante aproximadamente un minuto, hasta que esté ligeramente dorado en el reverso.

Receta proporcionada por el chef Kurt Kwiatkowski de la Universidad Estatal de Michigan

