



Platillos con harina de maíz

La harina de maíz se hace con maíz molido, blanco y amarillo. Es una buena fuente de energía, vitaminas del complejo B y hierro.

Use harina de maíz:

- Para hacer pan de maíz
- Como pan molido para empanizar carne, pescado y pollo antes de hornearlos o freírlos
- Para darle consistencia y sabor a los guisados

Almacenamiento

Guarde la harina de maíz en un recipiente hermético y consérvela en un sitio fresco y seco, para evitar la humedad y los insectos. Use dentro de 6 a 12 meses.

Nota: Durante los meses de calor, también puede almacenar la harina de maíz en el refrigerador para mantenerla fresca.

Tamal (rinde aproximadamente 4 porciones)

Ingredientes

- 1 libra de carne de res molida
- ½ taza de cebolla picada
- 1 lata de granos de elote entero de 14 o 15 onzas (se utiliza el líquido)
- 1 lata de salsa de tomate de 8 onzas
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ taza de harina de maíz
- ½ taza de agua
- ½ a 1 taza de queso cheddar rallado (si gusta)

Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. Cueza la carne de res molida y la cebolla en una sartén hasta que la carne se desmorone; escurra el exceso de grasa.
3. En un tazón mezcle el elote, la salsa de tomate, el chile en polvo, la harina de maíz y el agua. Añada la carne cocida y la cebolla.
4. Coloque la mezcla en una cacerola y hornee a 350 grados F durante 45 minutos.
5. Retire la cacerola del horno y espolvoree el queso encima.
6. Cueza el platillo durante 10 minutos, o hasta que el queso se derrita.

Mezcla de harina de maíz (rinde aproximadamente 5¾ de taza)

Ingredientes

- 2 tazas de harina de maíz
- 2 tazas de harina
- ¾ de taza de leche instantánea sin grasa
- ¼ de taza de azúcar granulada (blanca)
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza de manteca, mantequilla, o margarina

Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. Mezcle muy bien los ingredientes secos
3. Machaque la mantequilla o margarina con un tenedor hasta que se desmorone y se mezcle bien con los ingredientes secos.
4. Guárdela en un envase hermético en el refrigerador y utilícela antes de que transcurran 3 meses.

Pan de maíz (rinde 12 porciones, cada una de 2 por 2½ pulgadas)

Ingredientes

- 1 huevo
- 1 taza de agua
- 2½ tazas de mezcla de harina de maíz (vea receta arriba)

Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. Mezcle el huevo y el agua completamente. Vierta la mezcla en la pasta de harina de maíz hasta que los ingredientes secos se humedezcan. La pasta tendrá grumos.
3. Vierta la pasta en un molde ligeramente engrasado de 8 por 8 pulgadas.
4. Hornee a 400 grados F durante más o menos 25 minutos o hasta que las orillas estén doradas y el centro firme.

Preparado por Jenna Anding, Profesora Asociada y Extensionista Especialista en Nutrición, El Sistema Texas A&M.



Texas A&M AgriLife Extension Service AgriLifeExtension.tamu.edu

Más publicaciones de Extensión están disponibles en AgriLifeBookstore.org

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.