



HOJUELAS DE MAÍZ RECETAS



Hojuelas de Maíz Enchiladas

Tiempo de preparación: 40 minutos Tiempo total: 60 minutos Porciones: 6

Ingredientes:

1 1/2 tazas de pasta de tomate	1 libra de pavo molido magro
4 tazas de agua	1 cebolla mediana, finamente picada
1 cucharadita sal	2 tazas (8 oz) de queso cheddar rallado, cantidad dividida
4 cucharaditas chile en polvo	1 taza de cereal de hojuelas de maíz
1/2 cucharadita comino molido	12 tortillas de maíz (7 pulgadas)
2 dientes de ajo finamente picados	

Direcciones:

1. En una cacerola de 3 cuartos, mezcle la pasta de tomate, el agua, la sal, el chile en polvo, el comino y el ajo. Llevar a ebullición. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento, sin tapar, durante 20 minutos. Retírelo del calor.
2. En una cacerola grande, dore el pavo con la cebolla. Drenar. Agregue 1 taza de la mezcla de tomate, 1 taza de queso, cereal de hojuelas de maíz. Vierta la mezcla de tomate restante en un molde para hornear de 13 x 9 x 2 pulgadas.
3. Coloque 2 cucharadas de la mezcla de pavo en el centro de cada tortilla. Enrolle la tortilla y colóquela en el molde, con la costura hacia abajo. Cubra las tortillas rellenas con la mezcla de pavo restante.
4. Hornee a 350 ° F durante unos 15 minutos. Espolvoree el queso restante por encima. Hornee unos 5 minutos más o hasta que el queso se derrita y las enchiladas estén completamente calientes.

Pan de Plátano con Hojuelas de Maíz

Tiempo de preparación: 20 minutos Tiempo total: 90 minutos Porciones: 16

Ingredientes:

2 tazas de harina para todo uso	1 1/2 tazas de cereal de hojuelas de maíz
1 cucharadita polvo de hornear	1/2 taza de aceite vegetal
1/2 cucharadita bicarbonato de sodio	3/4 taza de azúcar
1/2 cucharadita sal	2 huevos
1 1/2 tazas de puré de plátanos maduros	1/2 taza de nueces picadas en trozos grandes (opcional)

Direcciones:

1. Mezcle la harina, el polvo de hornear, bicarbonato y la sal. Dejar de lado.
2. En un tazón mediano, combine los plátanos y el cereal de hojuelas de maíz. Deje reposar 5 minutos o hasta que el cereal se ablande. Bátilos bien.
3. En un tazón grande, bata el aceite vegetal y el azúcar hasta que se combinen. Agregue los huevos. Bátalo bien. Incorpora la mezcla de cereales y las nueces. Incorpora la mezcla de harina. Extienda la masa uniformemente en un molde para pan de 9 x 5 x 3 pulgadas cubierto con aceite en aerosol.
4. Hornee a 350 ° F durante aproximadamente 1 hora, o hasta que al insertar un palillo de madera cerca del centro y éste salga limpio. Deje enfriar durante 10 minutos antes de retirar del molde. Déjelo enfriar completamente antes de cortarlo. Envuelva con papel transparente.

HOJUELAS DE MAÍZ

RECETAS



Buñuelos de calabacín con Hojuelas de Maíz

Tiempo de preparación: 10 minutos Tiempo total: 20 minutos Porciones: 6

Ingredientes:

1/2 taza de harina para todo uso	2 tazas de cereal de hojuelas de maíz
1 cucharadita polvo de hornear	1/2 taza de queso cheddar finamente rallado (2 oz)
2 calabacines, camote o zanahoria, finamente rallados	3 cebollas verdes, en rodajas finas
1/4 taza de aceite vegetal, dividido	Yogur natural descremado (Bajo en grasa)

Direcciones:

1. En un tazón pequeño, mezcle la harina y el polvo de hornear. Coloque las verduras en un tazón mediano. Espolvoree la mezcla de harina sobre las verduras. Mezcle para combinar. Deje reposar durante 10 minutos.
2. En una sartén grande y pesada, caliente la mitad del aceite a fuego medio-alto. Mientras tanto, agregue el cereal de hojuelas de maíz, el queso y las cebollas a la mezcla de calabacín.
3. Trabajando en tandas, vierta la mezcla de buñuelos con una cucharada sopera redondeada en aceite caliente. Use una espátula para aplanar ligeramente. Cocine unos 4 minutos o hasta que se dore, volteando una vez. (No llene demasiado la

Galletas de Mantequilla de Mani y Hojuelas de Maíz

Tiempo de preparación: 15 minutos Tiempo total: 15 minutos Porciones: 18 galletas

Ingredientes:

1 taza de azúcar granulada	1 cda. extracto de vainilla
1 taza de jarabe de maíz ligero	6 tazas de hojuelas de maíz
1 taza de mantequilla de maní cremosa	

Direcciones:

1. En una cacerola grande, combine el azúcar, el jarabe de maíz y la mantequilla de maní. Cocine a fuego medio alto hasta que el centro comience a hervir, asegúrese de revolver constantemente para que el azúcar no se queme.
2. Tan pronto como la mezcla de azúcar hierva, retire del fuego y agregue el extracto de vainilla y las hojuelas de maíz, mezcle hasta que las hojuelas de maíz estén cubiertas uniformemente con la mezcla de azúcar.
3. Forme las galletas y pongalas en pergamino o papel encerado lo más rápido posible antes de que la mezcla comience a enfriarse y endurecerse.
4. Deje enfriar sobre papel encerado durante 20 a 30 minutos antes de disfrutar.

Empanadas de Salmón Dorado

Tiempo de preparación: 10 minutos Tiempo total: 20 minutos Porciones: 6

Ingredientes:

2 huevos 2 cucharadas. hojuelas de perejil seco
4 tazas de cereal de hojuelas de maíz (triturado 1 taza) 3 cucharadas. cebolla finamente picada
1/2 cucharadita sal 1/4 taza de leche
1/8 cucharadita pimienta aceite vegetal
1 lata (15 1/2 oz. De salmón, escurrido, sin piel, deshuesado, desmenuzado)

Direcciones:

Triturar las hojuelas de maíz en migas.

En un tazón mediano, bata los huevos ligeramente. Agregue 1/2 taza de migas de hojuelas de maíz y los ingredientes restantes, excepto el aceite. Mezclar hasta que esté bien combinado. Forme 6 hamburguesas planas, de aproximadamente 2,5 pulgadas de diámetro. Cubra con la 1/2 taza de hojuelas de maíz restante.

En una sartén de 12 pulgadas, cocine las hamburguesas en una pequeña cantidad de aceite aproximadamente 2 minutos por cada lado o hasta que estén doradas, volteándolas una vez. Sirva con salsa tártara o rodajas de limón, si lo desea.