

¡Haga un pudín de harina de maíz sabroso y saludable con estos ingredientes!



- 2/3 taza de harina para todo uso
- 1/2 taza de harina de maíz amarilla
- 3 cucharadas de azúcar granulada
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 taza de leche descremada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de salsa tabasqueña
- 1 taza de crema de elote
- 1 taza de queso cheddar rallado bajo en grasa
- 8 oz de yogur griego
- 1 cebolla blanca, cortada en rodajas finas



like us: [WallaceTogetherInHealth](#)



follow us: [@WallaceTogetherInHealth](#)

Instrucciones

- Engrase la sartén para panecillos (doce)
- Combine los primeros 5 ingredientes en un tazón, mezcle bien.
- Agregue leche, aceite de oliva, salsa tabasquena y crema de elote .
Mezclar bien. Llene los espacios del sartén para hornear a la mitad con esta mezcla.
- En otro tazón, combine bien el queso, el yogur griego y la cebolla.
- Cubra cada “panecillo ” con la mezcla de queso para llenar el vacío.
- Hornea durante 30 minutos. Servir caliente.

Información Nutricional



	Por porción	% Valor diario
Calorías	149	
Calorías para grasa	56	
Grasa total	6.2g	10%
Grasa saturada	2.7g	14%
Poli Grasa	0g	0
Colesterol	11mg	4%
Sodio	190mg	8%
Carbohidratos	18.7g	6%
Azúcares	5.2g	
Proteína	6.0g	