



BLUEBERRY CORNBREAD

PREP TIME: 10 minutes

COOK TIME: 20-25 minutes

SERVING SIZE: 1 piece

SERVES: 12

INGREDIENTS

1 ½ cups frozen blueberries (defrosted)
1 cup + 1 teaspoon whole wheat flour, divided
1 cup whole yellow cornmeal
1/3 cup light brown sugar
1 tablespoon baking powder
½ teaspoon salt
1 large egg, lightly beaten
1 cup 1% milk
¼ cup vegetable oil
½ teaspoon vanilla extract
Cooking spray



PREPARATION

1. Preheat oven to 400°F and grease and 9x13 baking pan or cake pan with the cooking spray. Place pan in the oven while it heats.
2. Toss defrosted blueberries with 1 teaspoon of flour and set aside.
3. Combine flour, cornmeal, sugar, baking powder, and salt in a large bowl. Stir with a whisk to evenly combine ingredients.
4. In a medium bowl, combine egg, milk, vegetable oil, and vanilla extract. Whisk well.
5. Add wet ingredients to dry and mix just until dry ingredients are moistened. Gently fold in blueberries. Pour batter into prepared pan and bake for 20-25 minutes or until a wooden pick inserted in the center comes out clean.

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 160, Total Fat 6g, Carbohydrates 25g, Fiber 2g, Protein 3g, Sodium 230mg

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

<https://spicysouthernkitchen.com/blueberry-cornbread/>
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 7/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



PAN DE MAÍZ DE ARÁNDANOS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 pieza

TIEMPO DE COCCIÓN: 20-25 minutos

PORCIONES: 12

INGREDIENTES

- 1 ½ taza de arándanos congelados (descongelados)
- 1 taza + 1 cucharadita de harina de trigo integral, dividida
- 1 taza de harina de maíz amarillo entero
- 1/3 taza de azúcar morena clara
- 1 cucharada de polvo para hornear
- ½ cucharadita de sal
- 1 huevo grande, ligeramente batido
- 1 taza de leche 1%
- ¼ taza de aceite vegetal
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- Spray de aceite para cocinar



PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 400 ° F y aplique el spray de aceite para cocinar a una cacerola 9x13 para hornear. Coloque la cacerola en el horno mientras se calienta.
2. Revuelva los arándanos descongelados con 1 cucharadita de harina y deje a un lado.
3. Combine la harina integral, la harina de maíz, el azúcar, el polvo de hornear y la sal en un tazón grande. Revuelva con un batidor para combinar uniformemente los ingredientes.
4. En un tazón mediano, combine el huevo, la leche, el aceite vegetal y el extracto de vainilla. Batir bien.
5. Agregue los ingredientes líquidos a los secos y mezcle hasta que los ingredientes secos estén humedecidos. Añada con cuidado los arándanos. Vierta la mezcla en la cacerola preparada y hornee durante 20-25 minutos o hasta que una palillo de madera insertada en el centro salga limpio.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 160, Grasa Total 6g, Carbohidratos 25g, Fibra 2g, Proteína 3g, Sodio 230mg

FUENTE (O ADAPTADA DE)

<https://spicysouthernkitchen.com/blueberry-cornbread/>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 7/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés