

Receta de Pan de maíz puertorriqueño

El pan de maíz en la gastronomía puertorriqueña **se trata de un postre muy delicioso** hecho a base de harina de maíz y que tiene una forma de pastel con una consistencia densa, ideal para acompañar con un café o chocolate en las meriendas. Además, este pan también es una perfecta elección para un desayuno, ya que es muy saludable e incluso sustancial.

Este pastel tiene la agradable característica de que **no es tan dulce** como se podría pensar y aunque se pueden encontrar en cualquier panadería, resulta mucho más satisfactorio hacerlo en casa. Debido a esto, no hemos tomado la tarea de investigar para traerte el paso a paso de esta receta para que puedas hacer y compartirla con tú, familiares o amigos.

[VER VIDEO PASO A PASO AQUÍ ►](#)

[Descargar Receta Gratis](#)

¿Cómo hacer pan de maíz?

La receta de pan de maíz **es muy sencilla de hacer**, la única dificultad que tiene es encontrar la harina de maíz correcta, ya que en los supermercados hoy en día existe una infinita variedad de marcas que no tiene el aspecto que se necesita. Es por ello, que para esta receta **es conveniente emplear** una harina de maíz que sea lo más fina posible y de la mejor calidad.

Información Nutricional

1. 📁 Categoría: Panes
2. 🔍 Cocina: Puerto Rico
3. 🕒 Preparación: 30 minutos
4. 🕒 Cocción: 40 minutos
5. 🔥 Calorías: 180 Kcal
6. 👤 Raciones: 6 personas

Pasos para hacer Receta en Estados Unidos



Marca para Resaltar Ingredientes y Preparación

Ingredientes:

- 2 tazas grandes de harina de maíz
- 5 cucharadas pequeñas de polvo para hornear
- 1 taza grande de harina de trigo
- 2 tazas de leche
- 3 cucharas de mantequilla derretida
- 2 huevos grandes batidos
- Media taza de azúcar
- 1 cucharada pequeña de sal

Preparación:

1. En un bol cierna las harinas, el azúcar, el polvo para hornear, la sal y mezclarlas muy bien. Luego en otro

recipiente proceda a mezclar los ingredientes líquidos como lo son los huevos, la leche y la mantequilla.

2. Transfiera la mezcla líquida al bowl y comience a mezclar hasta obtener una consistencia suave como de una masa sin ningún grumo. Por otro lado, engrase un molde con un poco de mantequilla a temperatura ambiente y harina para verter la masa.
3. Con el horno ya precalentado a 350° F, lleve a hornear la masa por 30 a 60 minutos aproximadamente hasta que al insertar un palillo o cuchillo salga completamente limpio. Cuando el pan esté listo, retíralo del horno y déjalo enfriar por 2 horas.

Recomendaciones

El secreto para realizar un sabroso pan de maíz está mayormente en la cocción, por lo que te sugerimos que en **los primeros 30 minutos no abras el horno**, ya que pasarás el proceso de crecimiento de la masa. De igual manera, para hornear este pan debes prestar atención a la potencia de tu horno porque puede durar menos del tiempo estimado de cocción.

¿Sabías qué?

La harina de maíz es un alimento que **no contiene gluten**, por lo cual es una alternativa perfecta para las personas que son celíacas o sufren de desgaste físico. Además de esta harina, **es enriquecida en hidratos de carbonos**, vitamina A, ácido fólico, hierro, calcio, magnesio y con una carga calórica, 355 que es muy tolerable para el organismo.

Recetas relacionadas

[Receta de flan de calabaza](#)

La calabaza es una hortaliza de corteza dura y una pulpa de color naranja. La corteza, dependiendo del lugar de su cosecha, varía en tonalidades que van desde verde oscuro a naranja. Es muy popular para los postres porque aporta ...

[Leer Más](#)

[Receta de sierra en escabeche](#)

La sierra es uno de los alimentos más empleados en muchas recetas puertorriqueñas, ya que es extremadamente delicioso y perfecto para saciar el apetito. Siendo una de las recetas más tradicionales las que se hacen bajo la técnica de conservación

...

[Leer Más](#)

[Receta de Salsa rosada mayoketchup boricua](#)

La salsa rosa o rosa se trata básicamente de una salsa semilíquida muy usual en las festividades y reuniones en los hogares latinos. Sin embargo, en Puerto Rico suelen llamarla mayoketchup y en la actualidad puedes encontrarla en cualquier supermercado, ...

[Leer Más](#)

[Receta de brazo gitano Boricua](#)

El brazo gitano es una receta de origen español que llega a Puerto Rico. Se vuelve muy popular por su sabor tan delicioso y sus ingredientes tan únicos. Con el tiempo surgieron muchísimas versiones de este postre que se deleita ...

[Leer Más](#)

[Receta de Arroz con Vegetales](#)

El arroz es uno de los cereales más consumidos en el planeta tierra. Puede ser usado como plato principal o contorno para algunas proteínas. Tiene una gran contenido de fibra que ayuda en la digestión de las personas. ¿Cómo hacer ...

[Leer Más](#)

[Platos típicos de Puerto Rico](#)

En Puerto Rico no solo podrás disfrutar de sus hermosos países, cultura y tradiciones, sino que también tendrás la dicha para degustar su exquisita gastronomía típica en la que destacan desde platos salados, dulces o ácidos. Además de en este ...

[Leer Más](#)