

# Double Corn Bread

Makes 16 servings



## Nutrition Facts

Serving Size 1 small wedge  
Servings Per Container 16

Amount Per Serving

Calories 120      Calories from Fat 45

% Daily Value\*

Total Fat 5g      8%

Saturated Fat 0.5g      3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 25mg      8%

Sodium 230mg      10%

Total Carbohydrate 16g      5%

Dietary Fiber 1g      4%

Sugars 3g

Protein 3g

Vitamin A 2%      • Vitamin C 0%

Calcium 6%      • Iron 4%

## Ingredients

- 1 cup cornmeal
- 2/3 cup all-purpose flour
- 2 tablespoons sugar
- 2 teaspoons baking powder
- ½ teaspoon baking soda
- ½ teaspoon salt
- 2 eggs
- 1 cup low fat milk
- ¼ cup vegetable oil
- ½ small onion, finely chopped
- 1 15-oz can whole kernel corn, drained (or 2 cups frozen or fresh corn kernels)

**Cost: \$2.79 per recipe, \$.17 per serving**

## Directions

1. Preheat oven to 400°F. Grease a 9" round or 8"x8" square baking pan.
2. In a large bowl, combine cornmeal, flour, sugar, baking powder, baking soda, and salt.
3. In another bowl, beat together the eggs, milk, oil, and onion. Pour wet ingredients into dry ingredients. Stir just until blended. Fold in the corn.
4. Pour into pan and bake for 25 minutes, or until toothpick inserted near the center comes out clean.
5. Cool 10 minutes. Cut into wedges or squares and serve with chili or soup.

Ocean State  
**JOB  
LOT**



Questions about nutrition?  
Call 1-877-FOOD-URI

# Pan de Doble Maíz

Receta para 16 porciones



## Nutrition Facts

Serving Size 1 small wedge  
Servings Per Container 16

Amount Per Serving

Calories 120      Calories from Fat 45

% Daily Value\*

Total Fat 5g      8%

Saturated Fat 0.5g      3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 25mg      8%

Sodium 230mg      10%

Total Carbohydrate 16g      5%

Dietary Fiber 1g      4%

Sugars 3g

Protein 3g

Vitamin A 2%      • Vitamin C 0%

Calcium 6%      • Iron 4%

## Ingredientes

- 1 taza harina de maíz
- 2/3 taza harina de trigo
- 2 cucharadas azúcar
- 2 cucharaditas levadura en polvo
- ½ cucharadita bicarbonato de soda
- ½ cucharadita sal
- 2 huevos
- 1 taza leche baja en grasa
- ¼ taza aceite vegetal
- ½ cebolla pequeña, en trocitos
- 1 lata (15 onzas) granos de maíz, drenados (o 2 tazas maíz congelado o fresco)

**Costo: \$2.79 por receta, \$.17 por porción**

## Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F. Aceite una fuente redonda de 9" o una fuente cuadrada de 8"x8".
2. En un tazón grande, combine harina de maíz, harina de trigo, azúcar, levadura, bicarbonato y sal.
3. En otro tazón, bata los huevos con la leche, aceite y cebolla. Agregue esta mezcla a los ingredientes secos. Mezcle ligeramente. Incorpore los granos de maíz.
4. Ponga la mezcla en la fuente y hornee por 25 minutos, o hasta un palillo salga limpio del pan.
5. Enfríe por 10 minutos. Corte en porciones y sirva con una sopa.

Ocean State  
**JOB  
LOT**



Preguntas sobre la nutrición?  
Llame al 1-877-FOOD-URI