



# Кукурузный хлеб

Cornbread



Oregon State  
University

## Ингредиенты

- 1 чашка кукурузной муки
- 1 чашка универсальной или цельнозерновой муки
- ½ чайной ложки соли
- 2 чайные ложки разрыхлителя
- 1-2 столовые ложки сахара
- 1 чашка 1% или обезжиренного молока
- 2 яйца
- 1/4 чашки растительного масла или растопленного маргарина или сливочного масла

## Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Разогрейте духовку до 425 градусов по Фаренгейту. Слегка смажьте маслом квадратную или круглую форму для выпечки размером 8x8 дюймов.
3. В большой миске смешайте кукурузную и универсальную муку, соль, разрыхлитель и сахар.
4. В другой миске смешайте молоко, яйца и масло.
5. Добавьте жидкие ингредиенты к сухим и перемешайте до однородного состояния, но не слишком сильно.
6. Вылейте тесто в форму для запекания. Выпекайте примерно 20–25 минут, пока верх не подрумянится, а бока не отделятся от формы.
7. Подавайте теплым. Храните остатки в герметичном контейнере при комнатной температуре.

## Примечания

- Наслаждайтесь с суккоташем (Food Hero Succotash) или любым супом, рагу или чили. Добавьте дополнительно: 1/2 чашки тертого сыра (любого), 1 чашку кукурузы (любой), от 1 до 3 чайных ложек сушеных трав или специй (розмарин, шалфей, тимьян, базилик, приправа Soulful Seasoning), 2 зубчика измельченного чеснока, 1/4 чашки консервированного зеленого чили, 1/2 чашки тертого яблока или моркови, 1/2 стакана черники, цедру 1 лимона.
- Попробуйте приготовить маффины! Разделите тесто на 12 формочек. Выпекайте от 12 до 15 минут. Остатки можно легко заморозить.

12 кусочков

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 20 – 25 минут

## Пищевая ценность

12 порции

Размер порции – 1 кусок (56гр)

**Калории**  
на 1 порцию **140**

% Суточная норма

### Общее количество

**жиров 6гр** 8%

Насыщенные жиры 1гр 5%

Транс жиры 0гр

**Холестерин 30мг** 10%

**Натрий 210мг** 9%

**Общие Углеводы 17гр** 6%

Клетчатка 2гр 7%

Сахар общий 2гр

Включая 1гр  
добавленного сахара 2%

### Белки 4гр

Витамин Д 0мг 0% Кальций 53мг 4%

Железо 1мг 6% Калий 78мг 2%

Витамин А 25мг 3% Витамин С 0мг 0%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.

052224