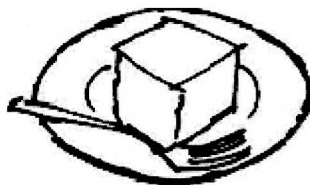


Cornbread Treat *

Makes 8 servings

- 1 cup flour
- 1 cup yellow cornmeal
- 1 tablespoon baking powder
- 2 tablespoons sugar
- ½ teaspoon salt, if desired
- 1 cup buttermilk
- 1 egg, beaten
- 2 tablespoons vegetable oil



1. Preheat oven to 425°F.
2. In a large bowl, combine flour, cornmeal, baking powder, sugar and salt (if desired).
3. In a separate bowl combine milk, beaten egg and oil, then add to dry ingredients. Stir lightly to combine.
4. Lightly grease 8x8-baking pan and pour batter in.
5. Bake for about 20-25 minutes or until a knife inserted in the center comes out clean.

Nutrients per serving: 1/8 pan

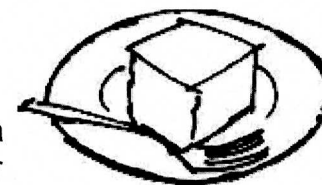
Calories	174.5	Sodium	166 (311) mg
Fat	4.5 gm	Carbohydrate	29 gm
Cholesterol	26.5 mg	Protein	4 gm

*Recipe adapted from "Hello Neighbor, What's Cooking?": City of Buffalo Neighborhood Diabetes Coalition

Pan de Maiz *

Rinde 8 porciones

- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de harina de maiz amarilla
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 2 cucharadas de azúcar
- ½ cucharadita de sal si lo desea
- 1 taza de leche agria "buttermilk"
- 1 huevo batido
- 2 cucharadas de aceite vegetal



1. Precaliente el horno a 425°F.
2. En un recipiente grande combine la harina de trigo, harina de maiz, polvo de hornear, azúcar y sal si desea.
3. En otro recipiente combine la leche, el huevo batido, y el aceite y luego agréguelo a los ingredientes secos. Mezcle los ingredientes un poco hasta combinar.
4. Engrase ligeramente un molde de hornear 8x8 y vierta la mezcla.
5. Hornee de 20 a 25 minutos o hasta que al introducir un cuchillo en el centro éste salga limpio.

Nutrientes por Porción: 1/8

Calorías	174.5	Sodio	166 (311) mg
Grasa	4.5 gm	Carbohidratos	29 gm
Colesterol	26.5 mg	Proteína	4 gm

*Receta adaptada de Hola Vecino, Que se esta cocinando? : Coalicion Vecindario de Diabetes, Cuidad de Buffalo, City of Buffalo