

Platillos con Jarabe de Maíz



El jarabe de maíz es un alimento de sabor dulce y que se prepara a base de fécula de maíz. Con frecuencia se utiliza para hacer dulces y postres.

El jarabe de maíz no tiene ningún valor nutricional real, pero es una fuente de energía: 1 cucharada sopera de jarabe de maíz contiene aproximadamente 56 calorías.

Almacenamiento

Guarde el jarabe de maíz sin abrir en un sitio fresco y seco. No lo guarde en el refrigerador por que se pondrá muy espeso y será difícil de utilizar.

Para asegurar una mejor calidad utilice el jarabe en un periodo que no exceda un año desde el momento en que lo adquirió.

Imitación de Pay de Nuez (rinde 8 porciones)

Ingredientes

- 1/2 taza de azúcar
- 1/4 de taza (media barrita) de mantequilla o margarina derretida
- 1 taza de avena
- 1 taza de jarabe de maíz
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 huevos
- 1 base para pay de entre 9 y 10 pulgadas

Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en que va a cocinar esté limpio.
2. Mezcle los ingredientes y vierta la mezcla sobre la base de pay sin hornear.
3. Hornee el pay durante 45 minutos a 350 grados F, o hasta que al insertar un cuchillo en el centro, éste salga limpio.
4. Enfríe el pay ligeramente, para poder cortarlo en 8 porciones, sírvalo caliente.

Bocados de Avena y Nuez (rinde 36 barras de 2 pulgadas cada una)

Ingredientes

- 4 tazas de avena
- 1 1/2 taza de nueces picadas
- 1 taza de azúcar morena comprimida
- 3/4 de taza de mantequilla o margarina derretida
- 1/2 taza de jarabe de maíz
- 1 cucharadita de vainilla

Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en que va a cocinar esté limpio.
2. Mezcle la avena, las nueces, el azúcar, la margarina, el jarabe y la vainilla.
3. Presione la mezcla en un molde muy bien engrasado de 9 por 13 pulgadas.
4. Hornee a 450 grados F durante 15 a 18 minutos o hasta que esté dorado y burbujeante.
5. Déjelo enfriar completamente y pártalo en cuadros.

Consejo: Para medir el azúcar morena comprimida, colóquela en una taza de medir seca, comprímala con firmeza con una espátula o cuchara hasta que la parte superior esté nivelada. El azúcar deberá conservar su forma una vez que se saque de la taza.

Adaptado de: "Commodity Fact Sheet for USDA Household Programs: Corn Syrup," (folleto informativo preparado para los Programas del Hogar del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: jarabe de maíz). Por Jenna Anding, Profesora Adjunta y Extensionista Especialista en Nutrición, El Sistema Universitario Texas A&M.

Producido por AgriLife Communications and Marketing, El Sistema Universitario Texas A&M
Las publicaciones de Texas AgriLife Extension se pueden encontrar en Internet en: <http://AgriLifebookstore.org>



Los programas educativos de Texas AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.