# Pastel de maíz a la mexicana

Source: Eat Right, Live Longer, Dr. Neal D. Barnard; receta de Jennifer Raymond, maestría en ciencias, dietista licenciada.

Servir este pastel picante de arroz y maíz, con burritos de frijoles negros.

## About the Recipe

**196 Calories · 6.5 g Protein · 4.7 g Fiber**
**Dinner**
**Gluten-free**

## Ingredients

***Makes 10 Servings***

- 2 1/2 tz / 600 ml agua, divididas
- 1 tz / 200 g arroz basmati integral
- 1 cebolla grande, picada
- 2 dientes de ajo grandes, machacados
- 1 pimiento morrón rojo grande, sin semillas y en cubos
- 2 tz / 300 g maíz fresco o congelado
- 1 lata de 113 g chiles verdes, en cubos
- 1 tz / 145 g harina de maíz
- 1 cdta / 6 g sal
- 1 cdta / 2g comino molido
- 2 cdas / 17 g levadura nutricional **optional*
- 3 tz / 720 ml leche de soya/soja

## Directions

1. Hervir 2 tazas de agua y agregar el arroz. Ajustar el fuego de manera que el agua hierva a fuego lento, cubrir y cocinar hasta que el arroz esté tierno, aproximadamente 50 minutos.
2. Precalentar el horno a 175 ℃ (350 ℉). En una sartén grande apta para hornear, saltear la cebolla, el ajo y el pimiento morrón en la 1/2 taza de agua restante hasta que la cebolla esté tierna y transparente, aproximadamente 5 minutos.  
3. Retirar del fuego y añadir el maíz, los chiles, la harina de maíz, la sal, el comino, la levadura nutricional (si se usa), la leche de soya y el arroz cocido. Hornear durante 45 minutos. NOTA: La receta se puede hacer libre de nueces si se utiliza leche de avena, arroz, soya, coco o cáñamo. 
4. Servir. 

# Nutrition Facts

*Por porción (1/10 del pastel)*

**Calorías:** 196
**Grasas:** 2.3 g
    **Grasas saturadas:** 0.4 g
    **Calorías provenientes de grasas:** 10.6%
**Colesterol:** 0 mg
**Proteínas:** 6.5 g
**Carbohidratos:** 38.7 g
**Azúcar:** 5 g
**Fibra:** 4.7 g
**Sodio:** 329 mg
**Calcio:** 111 mg
**Hierro:** 2.1 mg
**Vitamina C:** 25.6 mg
**Betacaroteno:** 293 mcg
**Vitamina E:** 1.3 mg