

Las comidas favoritas de los latinos

CORTESÍA MASECA

Tostadas integrales

Ingredientes:

Para las tostadas:

- 2 1/2 tazas de harina de maíz Maseca
- 2 1/2 tazas de harina integral
- 2 cdas. trigo
- 2 cdas. avena
- 2 cdas. ajonjolí
- 2 cdas. salvado
- 2 cdas. germen de trigo
- 2 1/4 tazas de agua
- 1/2 cda. sal refinada
- Para la carne:
- 2 tazas carne cocida deshebrada
- 1/3 taza de cebolla
- 1/3 taza de jitomate
- 1/3 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza vinagre de manzana
- 1 cda. jugo de limón
- 1/2 cda. de orégano seco
- 1/4 taza pimienta
- 1/2 cda. de sal
- 2 chiles jalapeños

Preparación:

Precalienta el horno a 300

grados Fahrenheit.

Incorpora los ingredientes de las tostadas en una batidora con el accesorio de paleta, hasta lograr una masa seca que se desprenda del borde. (6 minutos aproximadamente).

Enharina una superficie plana y toma una bolita de la masa, extiéndela con un rodillo. Corta la masa en forma rectangular o en la forma de tu elección (puedes ayudarte con un plato). Pon la masa en una bandeja y hornéala por 15 minutos. Te darás cuenta cuando estén listas porque se enrollan un poco.

Para la carne deshebrada:

Pon la carne deshebrada en un recipiente con la cebolla, el jitomate y el chile jalapeño.

LAURA FLORES conduce los jueves el segmento "Maseca en la Cocina con las Estrellas", en el programa *Despierta América*, de Univisión.

Sazona con sal y pimienta y mezcla bien, por último agrega la vinagreta.

Para la vinagreta:

En un recipiente pon el aceite de oliva, el vinagre, el jugo de limón, el orégano, la sal y la pimienta y mezcla todo bien.

CONCURSA Y GANA



Estamos sorteando 5 canastas, cortesía de "Maseca en la Cocina con las Estrellas".

Cada una incluye 1 CD de Patricia Manterola, 1 tortillero de peltre, 1 DVD de la colección de Pedro Infante y 3 sets de utensilios de cocina.

Envía tu carta antes del 17 de octubre a: Concurso Maseca. ¡Mira! Magazine, P.O. Box 1939, Murray Hill Station, NY, NY 10156 • Todas las cartas recibidas hasta el 17 de octubre de 2007 participarán en el sorteo que se hará al azar. Los 5 ganadores recibirán su premio por correo.

1. El concurso de ¡MIRA! está abierto a todos (as) los (as) residentes de EE.UU., mayores de 18 años de edad. No son elegibles para participar: los (as) empleados (as) de American Media, Inc., sus patrocinadores, proveedores corporativos, ni anunciantes.
2. No es necesario comprar nada.
3. El concurso de ¡MIRA! abarca del 17 de septiembre al 17 de octubre de 2007. Los (as) participantes deben remitir su respuesta a: Revista ¡Mira!, P.O. Box 1939, Murray Hill Station, New York, NY 10156
4. Las respuestas deben recibirse antes del 17 de octubre de 2007 para el sorteo que se celebrará ese mismo día.
5. Los ganadores (as) elegidos (as) al azar serán 5. Cada uno recibirá una canasta de premios cortesía de Maseca.
6. Todas las respuestas se convierten en propiedad de American Media, Inc., que no asume responsabilidad por correspondencia atrasada, con direcciones erróneas, ni por las pérdidas en el correo. Los (as) ganadores (as) consisten en la publicación y/o exhibición de sus nombres, direcciones, fotos y planillas, a la sola discreción de American Media, Inc. A los (as) ganadores (as) se les podría pedir que firmen la declaración jurada (affidavit) de elegibilidad de AMI para poder recibir cualquier premio.
7. Sólo se permite concursar con una respuesta en un mismo sobre.
8. Los (as) ganadores (as) serán elegidos (as) al azar en un sorteo bajo la supervisión de AMI. Las posibilidades de ganar serán determinadas por el número de respuestas recibidas. Los premios no tienen valor en efectivo. No hay sustitución de premios.
9. El concurso ¡MIRA! es nulo dondequiera que esté prohibido o limitado por la ley.

AVISO DE PRIVACIDAD:

Toda información proporcionada por los concursantes al patrocinador, se usará para establecer comunicación con el concursante en relación con estos sorteos. El patrocinador también puede compartir esta información con terceras partes que estén participando en este programa. El patrocinador o las terceras partes pueden contactar a los concursantes en una fecha futura en relación con los servicios que el patrocinador considere que pudieran interesarles a todos los concursantes.