

Budín de pan integral de Bert

INGREDIENTES

- ¼ taza de mantequilla
- 8 rebanadas de pan integral duro cortadas en cubitos
- ½ taza de pasas
- 2 huevos
- 2 tazas de leche sin grasa
- ½ taza de azúcar
- 2 cdtas. de vainilla
- ¼ cdta. de canela molida
- ⅛ cdta. de sal

INSTRUCCIONES

- » Caliente el horno a 350 °F.
- » Derrita la mantequilla en una cacerola de 2 litros. Agregue los cubos de pan y las pasas; revuelva para recubrir.
- » En un tazón mediano, bata los huevos un poco. Agregue la leche, azúcar, vainilla y sal; mézclelo bien. Vierta sobre los panes en cubo y revuelva para cubrir.
- » Hornee por 40 a 45 minutos o hasta que pueda insertar un cuchillo y salga limpio. Esparza un poco de canela sobre el budín y, si desea, sírvalo caliente. Guarde los sobrantes en el refrigerador.

Rinde 8 porciones y cada una proporciona 210 calorías, 5 gramos de proteína, 30 gramos de carbohidratos, 230 miligramos de sodio y 2 gramos de fibra.

PARA MÁS IDEAS SALUDABLES, VISITE
SESAMESTREET.ORG/FOOD.

Receta cortesía de la National WIC Association.

