

# Budín de Pan a la Antigua

Rinde 6 porciones

## Ingredientes

5 rebanadas	pan, blanco o integral
2 cucharadas	margarina o mantequilla
1/4 cucharadita	canela
1/3 taza	azúcar, blanco o moreno
1/2 taza	pasitas
	huevo (o 1 huevo más 2 claras de huevo)
1 1/2	leche sin grasa
1/4 cucharadita	sal
1 cucharadita	extracto de vainilla

## Instrucciones

1. Extienda margarina o mantequilla por un lado de las rebanadas de pan. Espolvoree con canela.
2. Corte las rebanadas de pan en cubitos de 1 pulgada.
3. En una cacerola ligeramente engrasado, combine el pan, azúcar y pasitas. Luego siga los pasos para microondas o para horno que se detallan abajo.

### Método de microondas:

1. En un tazón, licúe los huevos, leche, sal y vainilla. Vierta esta mezcla sobre el pan; licúe ligeramente.
2. Cubra el tazón, coloque en el microondas a máxima potencia durante 5 minutos. Gire el recipiente 1/4 de rueda. Cocine en el microondas otros 3-5 minutos (el budín está listo cuando las orillas están firmes y el centro está casi cuajado).
3. Deje reposar durante 10 minutos antes de servir. Sirva calentito o frío. Refrigere los sobrantes.

### Método del horno:

1. Precaliente el horno a 350°F. En un tazón, licúe los huevos, 2 tazas de leche (en lugar de 1 1/4 de taza que utilizaría en el microondas), sal, y vainilla. Vierta la mezcla líquida sobre la mezcla de pan; licúe ligeramente.
2. Hornee sin cubrir durante 1 hora (el budín está listo cuando un cuchillo insertado en el budín sale limpio).
3. Sirva calentito o frío. Refrigere los sobrantes.

<b>Datos de Nutrición</b>		
Tamaño por Ración 1/2 taza, 1/6 de receta (139g)		
Raciones por Envase 6		
Cantidad por Ración		
<b>Calorías</b> 230	<b>Calorías de Grasa</b> 60	
% Valor Diario*		
<b>Grasa Total</b> 7g	<b>11%</b>	
Grasa Saturada 1.5g	<b>8%</b>	
Grasa Trans 0.5g		
<b>Colesterol</b> 95mg	<b>32%</b>	
<b>Sodio</b> 300mg	<b>13%</b>	
<b>Carbohidrato Total</b> 36g	<b>12%</b>	
Fibra Dietética 1g	<b>4%</b>	
Azúcares 23g		
<b>Proteínas</b> 8g		
Vitamina A 6%	Vitamina C 2%	
Calcio 15%	Hierro 8%	
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.		
Calorías: 2,000 2,500		
Grasa Total	Menos de 65g 80g	
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g	
Colesterol	Menos de 300mg 300mg	
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg	
Carbohidrato Total	300g 375g	
Fibra Dietética	25g 30g	
Calorías por gramo:		
Grasa 9	Carbohidrato 4	Proteína 4

## **Precio**

Por receta: \$2.68

Por servido: \$0.44

## **Fuente**

University of Minnesota, Cooperative Extension Service, Simply Good Eating Recipe Cards, Vol. 1, 2000