

# Budín de Pan

Latino América

El olor de un buen budín de pan en el horno es irresistible. El budín es la forma más fácil de utilizar el pan del día anterior que no se usó.

**Porciones: 15**    **Tamaño de una Porción: 1 cuadrado (2 1/2 x 3 pulgadas)**

- 2 tazas leche evaporada, sin grasa
- 1 1/2 taza agua, dividida
- 2 huevos, batidos
- 1/2 taza salsa de manzana, sin azúcar añadido
- 1/4 taza aceite canola
- 1 cda extracto de vainilla
- 1/2 taza azúcar
- 1/4 cda clavos de olor en polvo
- 1 cda canela en polvo
- 1/2 cda nuez moscada en polvo
- 1/2 taza pasas, dátiles o frutas secas, picadas
- 1/4 cda sal
- 1 cda cáscara de limón verde (agrio)
- 1 lonja de 12-oz pan francés, pan de agua o cubano, en cubos, o 12 tazas de pan blanco en cubos

---

## Intercambios

2 Carbohidrato

1/2 Grasa

---

**Calorías** .....171

Calorías de la Grasa . .41

**Grasa Total** .....5 g

Grasa Saturada .....0 g

**Colesterol** .....28 mg

**Sodio** .....226 mg

**Carbohidrato** .....27 g

Fibra Dietética .....1 g

Azúcares .....13 g

**Proteína** .....6 g

---

1. Combine todos los ingredientes excepto el pan en un envase grande, luego añada el pan. Mezcle bien y deje reposar por 10–15 minutos.
2. Caliente el horno a 325°F. Si desea una mezcla de consistencia uniforme, puede licuar o mezclar en un procesador de alimentos. Si todavía la mezcla está muy seca, agregue más agua.
3. Vierta en un molde de hornear anti-adherente de 13 x 9 x 2-pulgadas. Horneé por 60–75 minutos o hasta que un cuchillo insertado en el centro salga limpio. Sirva caliente o frío.