

# Kids a Cookin'



## Pudín de Pan

Un postre con sabor de otoño

### Ingredientes:

- 2 huevos, batidos levemente
- 2  $\frac{1}{4}$  tazas de leche
- 2 taza de azúcar
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de canela en polvo
- 5 tazas de cubitos de  $\frac{1}{2}$  pulgada por  $\frac{3}{4}$  pulgadas de pan francés u otro pan firme (8 onzas)



### Procedimiento:

**¡Recuerde lavarse las manos!**

1. Caliente el horno a 350 grados.
2. Mezcle los huevos, la leche, el azúcar y la canela en una vasija grande con una batidora hasta que esté bien batido.
3. Revuelva los cubitos de pan.
4. Colóquelos en un plato hondo de 1  $\frac{1}{2}$  cuartos.
5. Horneé sin cubrir de 40 a 45 minutos o hasta que el cuchillo salga limpio después de introducirlo en el pudín a una pulgada del borde de la cacerola.



**Consejos Útiles:** A este pudín de pan se le puede añadir frutas secas. Con regularidad se agregan pasas, pero otras frutas también sirven como los arándanos o las manzanas. Si lo desea usted puede hacer su pudín de pan con pan de pasas. ¡Es delicioso!



**Consejo de Seguridad:** Asegúrese de guardar cualquier remanente del pudín de pan o cualquier pudín en el refrigerador. Para evitar que usted y su familia se enfermen es importante mantenerlo frío. Si lo desea puede calentar los remanentes en el microondas antes de comérselos.

## Bread Pudding

Dessert with a definite fall flavor.

### Ingredients:

- 2 eggs, slightly beaten
- 2  $\frac{1}{4}$  cups milk
- $\frac{1}{2}$  cup sugar
- 1  $\frac{1}{2}$  teaspoons ground cinnamon
- 5 cups (8 ounces) of French or other firm bread cut into  $\frac{1}{2}$ -inch to  $\frac{3}{4}$ -inch cubes



### Directions:

**Remember to wash your hands!**

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. In a large bowl mix eggs, milk, sugar and cinnamon with wire whisk or fork until well blended.
3. Stir in bread cubes.
4. Pour into ungreased 1  $\frac{1}{2}$  quart casserole dish.
5. Bake uncovered 40 to 45 minutes or until knife inserted 1 inch from edge of casserole dish comes out clean.



**Helpful Hints:** Dried fruit makes a great addition to bread pudding. Raisins are often added to bread pudding recipes, but other fruits would taste great, too. Dried cranberries or diced apples are possibilities, or you can make bread pudding by starting with raisin bread. It's delicious!



**Safety Tip:** Be sure to store any leftover bread pudding in the refrigerator. It's important to keep it cold to prevent you and your family from getting sick. Leftovers can be warmed in the microwave before eating, if desired.

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa 30	
Calorías 160		% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 3.5g			5%
• Grasa Saturada 1.5g			7%
<b>Colesterol</b> 60mg			19%
<b>Sodio</b> 170mg			7%
<b>Carbohidrato Total</b> 27g			9%
• Fibra Dietética 1g			3%
• Azúcares 16g			
<b>Proteína</b> 6g			
Vitamina A 4%	•	Vitamina C 2%	
Calcio 10%	•	Hierro 6%	
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.			
	Calorías: 2,000	2,500	
<b>Grasa Total</b>	< 65g	80g	
• Grasa Saturada	< 20g	25g	
<b>Colesterol</b>	< 300mg	300mg	
<b>Sodio</b>	< 2,400mg	2,400mg	
<b>Carbohidrato Total</b>	300g	375g	
• Fibra Dietética	25g	30g	
Calorías por gramo:			
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4			

Amount Per Serving		Calories from Fat 30	
Calories 160		% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 3.5g			5%
• Saturated Fat 1.5g			7%
<b>Cholesterol</b> 60mg			19%
<b>Sodium</b> 170mg			7%
<b>Total Carbohydrate</b> 27g			9%
• Dietary Fiber less than 1 gram			3%
• Sugars 16g			
<b>Protein</b> 6g			
Vitamin A 4%	•	Vitamin C 2%	
Calcium 10%	•	Iron 6%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.			
	Calories: 2,000	2,500	
<b>Total Fat</b>	< 65g	80g	
Saturated Fat	< 20g	25g	
<b>Cholesterol</b>	< 300mg	300mg	
<b>Sodium</b>	< 2,400mg	2,400mg	
<b>Total Carbohydrate</b>	300g	375g	
Dietary Fiber	25g	30g	
Calories per gram:			
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4			

### Equipo para Niños

- vasija para mezclar
- batidora o tenedor
- tazas de medidas
- cucharas de medidas
- cuchillo
- tabla para cortar
- fuente de horno
- agarrador de ollas calientes

¡Es una buena idea juntar todo su equipo e ingredientes antes de comenzar una receta!

### Sugerencia del Cocinero

- Pudín de Pan
- Leche

### Kids' Tool Kit

- mixing bowl
- whisk or fork
- measuring cups
- measuring spoons
- knife
- cutting board
- casserole dish
- hot pad

It's a good idea to gather all your tools and ingredients before you start a recipe!

### Chef's Choice

- Bread Pudding
- Milk

Para más información acerca de esta receta y de otras recetas divertidas: comuníquese con su oficina de extensión del condado de Kansas, visite el sitio web en [www.kidsacookin.ksu.edu](http://www.kidsacookin.ksu.edu) o el correo electrónico [kidsacookin@ksu.edu](mailto:kidsacookin@ksu.edu)

Este material ha sido financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA por medio de un contrato concedido al Departamento de Niños y Familias de Kansas. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas. SNAP provee asistencia nutricional a personas de bajo ingreso. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Para averiguar más llame al 1-800-221-5689.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.