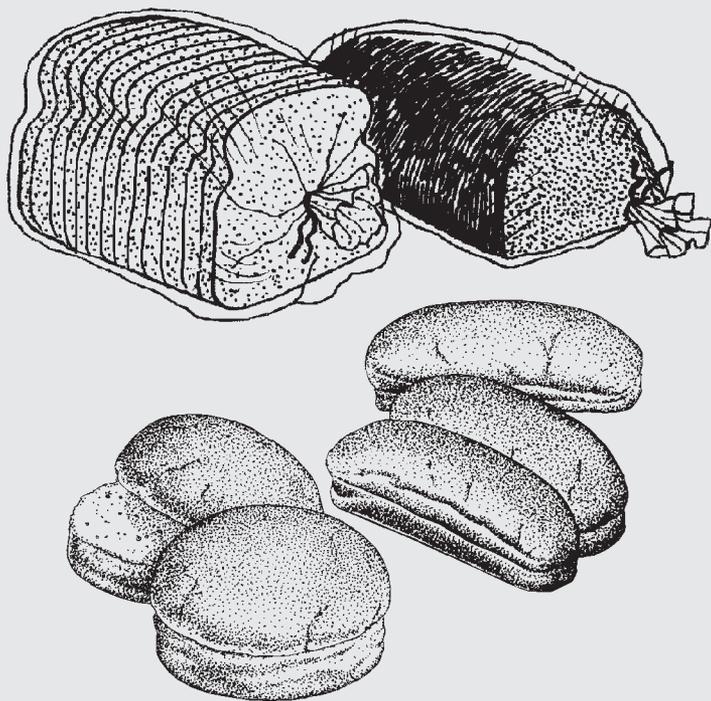


Cocinando con Pan



University of
Connecticut

Cooperative Extension System
College of Agriculture and Natural Resources

Budín Clásico de Pan

8 porciones de _ taza cada una

- 5 rebanadas cortadas de pan blanco o trigo entero
2 cucharadas de mantequilla o margarina, suavizadas
_ taza de azúcar - blanca o morena
_ taza de pasitas o de otra fruta seca (opcional)
2 huevos
1 _ taza de leche baja en grasa
1 cucharadita de vainilla
1 cucharadita de canela o nuez moscada (opcional)
Precaliente el horno a 400° F. Engrase ligeramente un molde para hornear de 8 por 8 pulgadas.

1. Unte la mantequilla o margarina sobre el pan. Corte el pan en cuadritos de una pulgada
2. Combine los cubitos de pan con azúcar y pasitas. Colóquelos en el molde de hornear.
3. En otro molde, bata los huevos con leche y vainilla. Póngalo sobre la mezcla de pan y mezcle suavemente. Déjelos remojar alrededor de 15 minutos
4. Espolvoree canela o nuez moscada, si lo desea.
5. Hornee a 400° F, hasta que el budín esté listo, cerca de 35 minutos.

Para horno de microondas: Use una cacerola de vidrio (pirex) de un cuarto. No engrase la cacerola.

- Siga los pasos del 1 al 4.
- Hornee a temperatura ALTA (100%), cubierto con un plato de vidrio (pirex) o una envoltura de plástico para microondas o una toalla de papel, durante 5 minutos.
- Déle al plato un _ de vuelta. Hornee por 5 minutos más, o hasta que las orillas estén firmes y el centro casi listo.
- Déjelo reposar por 10 minutos, cubierto, antes de servirlo.

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup
Servings Per Container 7-8

Amount Per Serving

Calories 190 **Calories from Fat** 50

% Daily Value*

Total Fat 5g **8%**

Saturated Fat 2.5g **13%**

Cholesterol 65mg **21%**

Sodium 150mg **6%**

Total Carbohydrate 31g **10%**

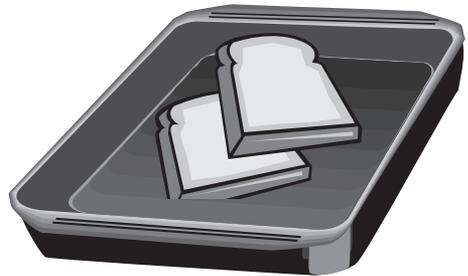
Dietary Fiber 2g **6%**

Sugars 22g

Protein 5g

Vitamin A 6% • Vitamin C 2%

Calcium 8% • Iron 6%



Variaciones:

- Añada 1 taza de calabaza (pumpkin) enlatada o de relleno de pastel de calabaza con la mezcla de la leche. Use 4 rebanadas de pan.
- Añada nueces o coco, picados, a la mezcla del pan.
- Use cualquier pan que tenga. El pan de trigo entero tiene más fibra.
- Para el Budín de Pan de Fruta, coloque 2/3 de taza de fruta frescas cortadas, enlatadas (escurridas), o congeladas, en el fondo del plato de hornear engrasado. Añada la mezcla del budín de pan y cúbralo con un poco más de fruta. Hornee como se ha dicho.

MENU

Chile con frijoles
Torrillas de maíz o harina
Ensalada verde con aderezo
Budín de pan



Budín de Pan y Avena – Un Delicioso Desayuno

8 porciones, de _ taza cada una

7-10 rebanadas de pan del día anterior en
cuadritos

_ de taza de avena aplanada/harina de
avena

2 huevos batidos

1 _ taza de leche

_ taza de azúcar

2 cucharaditas de vainilla

1 cucharadita de nuez moscada o canela

_ taza de pasitas, grosella u otras frutas
secas, picadas

Precaliente el horno a 325o F. Engrase
ligeramente un molde de hornear de
13x9x2 pulgadas

1. Coloque los cubitos de pan en el molde. Añada la avena.
2. En un tazón aparte bata huevos, leche, azúcar, vainilla y nuez moscada. Añada la fruta seca.
3. Ponga la mezcla de huevo sobre el pan, y mezcle ligeramente.
4. Hornee hasta que el budín se haya levantado y esté medio dorado, alrededor de una hora. Sírvalo con té caliente o cacao, rebanadas de naranja o jugo.

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup
Servings Per Container 8

Amount Per Serving

Calories 230 **Calories from Fat** 35

% Daily Value*

Total Fat 3.5g **6%**

Saturated Fat 1g **6%**

Cholesterol 55mg **18%**

Sodium 210mg **9%**

Total Carbohydrate 43g **14%**

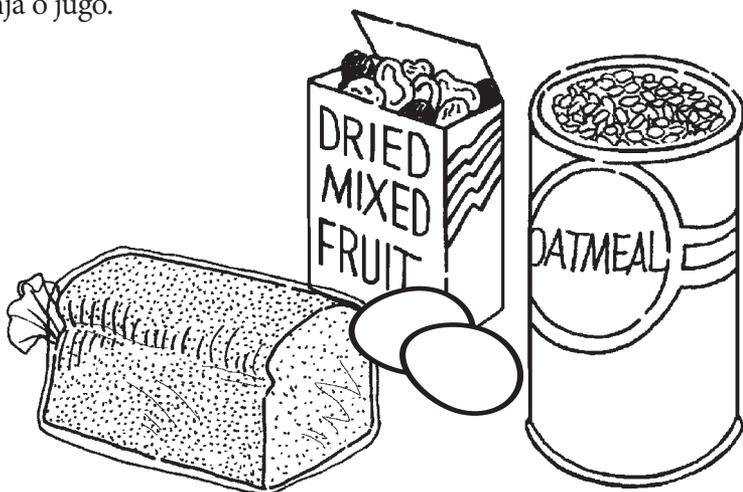
Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 23g

Protein 7g

Vitamin A 4% • Vitamin C 2%

Calcium 10% • Iron 10%



Cuadritos de pan tostado hechos en casa (croutons)

4 porciones de 2 onzas cada una

6 rebanadas de pan del día anterior
(blanco, trigo, centeno, pumpernickel,
avena, multi-grano)

Rociador para cocinar

_ cucharadita de orégano seco

1 cucharadita de perejil seco

_ cucharadita de albahaca seca

1. Rocíe ambos lados del pan con rociador para cocinar.
2. Corte el pan en cuadritos de _ pulgada.
3. Mezcle las hierbas en un tazón.
4. Añada cuadritos de pan, y mueva suavemente para cubrirlos con las hierbas.

Caliente el horno a 350oF. Coloque los cuadritos de pan sazonados en una capa en una charola de horno. Hornee de 10-15 minutos hasta que estén ligeramente dorados.

Enfríelos y guárdelos en bolsas de plástico.

Nutrition Facts

Serving Size 2 oz
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 100 Calories from Fat 15

% Daily Value*

Total Fat 1.5g **3%**

Saturated Fat 0g **0%**

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 200mg **8%**

Total Carbohydrate 19g **6%**

Dietary Fiber 2g **9%**

Sugars 2g

Protein 4g

Vitamin A 2% • Vitamin C 2%

Calcium 6% • Iron 10%



Variaciones:

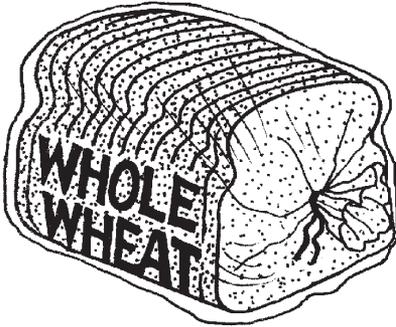
- Combinaciones de hierbas:
- albahaca, polvo de ajo, tomillo
 - polvo de ajo, orégano, romero
 - chile en polvo, polvo de ajo, cilantro
 - pimienta de limón, eneldo, polvo de ajo

Sírvalos con ensaladas, sopas, chili, sopa espesa o platos acompañados de vegetales. Uzéelos para poner encima de cacerolas, pollo o pescado al horno.

Tostada Francesa Básica

2 porciones de 3 rebanadas cada una

- 2 huevos
- 1/3 de taza de leche baja en grasa
- 6 rebanadas de pan (es mejor pan de trigo entero)
- 2 cucharaditas de mantequilla, margarina o aceite vegetal



Nutrition Facts

Serving Size	3 slices
Servings Per Container	2
Amount Per Serving	
Calories	330
Calories from Fat	120
%	
% Daily Value*	
Total Fat	13g
Saturated Fat	3g
Cholesterol	215mg
Sodium	480mg
Total Carbohydrate	38g
Dietary Fiber	3g
Sugars	6g
Protein	14g
Vitamin A	8%
Calcium	15%
Vitamin C	0%
Iron	20%

1. En un plato para pastel (pie) o tazón, bata los huevos y la leche juntos.
2. Caliente un sartén o cacerola a calor medio-alto. Añada el aceite, mantequilla o margarina para forrar el sartén.
3. Sumerja el pan dentro de la mezcla de huevo, una rebanada a la vez, cubriendo ambos lados.
4. Coloque el pan remojado en el sartén caliente. Baje el calor de modo que no se quemé el pan. Cocínelo de 1 a 3 minutos hasta que la parte de abajo esté dorada. Voltéelo con una espátula y cocínelo por el otro lado hasta que se dore.

Adiciones: Añada de cucharadita de canela o nuez moscada a la mezcla del huevo. Añada de cucharadita de vainilla a la mezcla del huevo.

Para encima: Jarabe de arce (maple), miel, mantequilla de cacahuate, yogurt, queso ricota, fruta (fruta enlatada, fruta fresca de la estación, zarzas), azúcar de canela, crema agria.sour cream

Cubierta fácil de fruta: Combine 2/3 de taza de jugo de fruta (naranja, manzana, arándano o cualquier combinación), 2 cucharadas de miel o azúcar, 1 – 2 cucharaditas de almidón de maíz y de cucharadita de canela o nuez moscada. Mezcle todo junto en una cacerola pequeña y cocine lentamente hasta que la mezcla hierva suavemente y se espese. Sírvala sobre la tostada francesa.

Testada Francesa al Horno

3 porciones de 2 _ rebanadas cada una

- 2 o 3 huevos
- 2 cucharaditas de vainilla
- Rociador que no se pega o aceite vegetal
- _ de taza de leche baja en grasa
- 1 cucharadita de canela
- 6 a 8 rebanadas de pan

Precaliente el horno a 450oF.

1. Combine huevos, leche, vainilla y canela en un tazón.
2. Rocíe con antiadherente o engrase con aceite una charola para galletas o un molde de hornear.
3. Sumerja el pan en la mezcla de huevo, cubriendo ligeramente cada lado.
4. Coloque el pan en la hoja de hornear bien engrasada y hornee por cada lado alrededor de 6 minutos hasta que esté bien dorado. Rocíe con ante-adherente ligeramente la charola antes de voltear el pan para dorar el otro lado.

Póngale encima lo que prefiera.

Nutrition Facts

Serving Size 2 1/2 slices
Servings Per Container 3

Amount Per Serving

Calories 260 **Calories from Fat** 60

% Daily Value*

Total Fat 7g **10%**

Saturated Fat 2g **10%**

Cholesterol 145mg **48%**

Sodium 430mg **18%**

Total Carbohydrate 36g **12%**

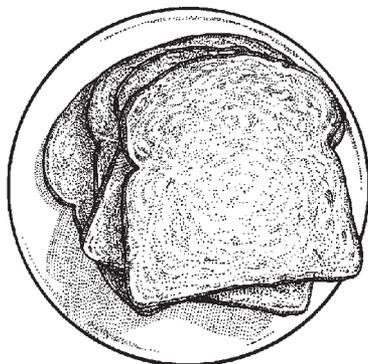
Dietary Fiber 3g **13%**

Sugars 6g

Protein 12g

Vitamin A 6% • Vitamin C 2%

Calcium 15% • Iron 15%



Cacerola al Horno

6 porciones de 6 -7 onzas cada una

- 8 rebanadas de pan del día anterior
 - 8 rebanadas de jamón, pavo, pollo u otra carne cocinada
 - 3 huevos
 - 2 cucharaditas de su mostaza favorita
 - 2 cucharadas de cebolla picada muy finamente
 - 2 cucharadas de pimienta verde, finamente picado
 - 1 _ taza de leche baja en grasa
1. En un molde de hornear engrasado con mantequilla, coloque 4 rebanadas de pan. Use suficientes pedazos para cubrir el fondo del molde.
 2. Cubra el pan con rebanadas de carne.
 3. Cubra con el pan restante, para hacer sándwiches.
 4. En un tazón, bata los huevos con la mostaza. Añada cebolla, pimienta, leche y salsas. Mueva suavemente y échelo sobre el pan.
 5. Cúbralo y colóquelo en el refrigerador durante 8 horas o toda la noche
 6. Saque la cacerola del refrigerador. Precaliente el horno a 350o F. Hornee durante una hora. Déjela reposar de 5 a 10 minutos antes de servirla.

Variaciones:

- Use carne molida de res guisada, pavo o salchicha (alrededor de _ libra) en lugar de rebanadas de carne.
- Use rebanadas de queso en lugar de rebanadas de carne.
- Use frijoles blancos enlatados o cocinados en lugar de carne.
- Añada vegetales frescos, congelados o de lata (escurridos) sobre la carne o queso.
- Añada hierbas y sazónadores al gusto.

Nutrition Facts

Serving Size 6 - 7 oz
Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 220 **Calories from Fat** 80

% Daily Value*

Total Fat 9g **13%**

Saturated Fat 3g **14%**

Cholesterol 130mg **43%**

Sodium 760mg **32%**

Total Carbohydrate 21g **7%**

Dietary Fiber 2g **7%**

Sugars 5g

Protein 15g

Vitamin A 6% • Vitamin C 6%

Calcium 15% • Iron 10%

MENU

Cacerola al Horno
Brócoli al Vapor
Pan de Jengibre
Trozos de Piña

Cacerola de Pescado al Horno

6 porciones, de 1 taza cada una

- 7 rebanadas de pan del día anterior, cortadas en pedazos pequeños
- 1 huevo
- 2/3 de taza de leche baja en grasa
- 1 cebolla grande, finamente picada
- 1 cucharada de mostaza preparada
- _ cucharadita de sazónador de aves (opcional)
- 2 libras de pescado blanco fresco o bien congelado (bacalao, 'halibut', 'perch', etc.)
- 2 cucharadas de mantequilla o margarina, derretidas con pprika, perejil, orégano o cebollina

1. Coloque el pan cortado en un tazón grande.
2. Mezcle el huevo, leche, cebolla, mostaza y sazónadores. chelo sobre el pan.
3. Mueva suavemente hasta que el pan absorba la mezcla de leche.
4. Colóquelo en un molde engrasado de hornear de 3 cuartos.
5. Arregle el pescado sobre la mezcla de pan.
6. Cúbralo con mantequilla derretida.
7. Espolvoree con pprika, perejil, cebollina o ajonjolí, si lo desea.
8. Hornee a 375o F hasta que el pescado se separe fácilmente. Pedazos gruesos de pescado (como de 1 pulgada de grueso) se llevarán alrededor de 40 minutos, más o menos.

Variaciones:

- Use cualquier pescado. Sólo tenga cuidado de cocinarlo muy bien (hasta que el pescado se separe fácilmente) y no lo sobre cocine (el pescado se secar).
- Use salmón o atún enlatados, escurridos, en lugar de otro pescado.
- Añada otras hierbas para dar sabor, como polvo de ajo, eneldo, albaha ca, tomillo o romero. Si no tiene sazónador de aves, mezcle salvia moli da, tomillo y albahaca juntos.
- Cubra con queso rallado antes de hornear.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup
Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 270 **Calories from Fat** 70

% Daily Value*

Total Fat 7g **11%**

Saturated Fat 3g **16%**

Cholesterol 105mg **34%**

Sodium 350mg **15%**

Total Carbohydrate 17g **6%**

Dietary Fiber 2g **7%**

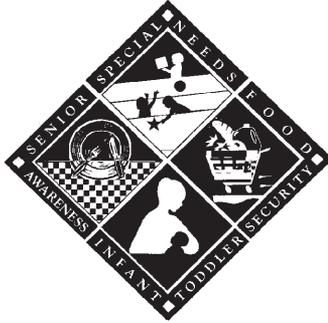
Sugars 4g

Protein 32g

Vitamin A 6% • Vitamin C 10%

Calcium 8% • Iron 10%

MENU
Cacerola de Pescado al Horno
Ejotes
Ensalada
Pastel de Zanahoria



Issued in furtherance of Cooperative Extension work, Acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Kirklyn M. Kerr, Director, Cooperative Extension System, University of Connecticut, Storrs. The Connecticut Cooperative Extension System is an equal opportunity employer and program provider. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, Stop Code 9410, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 or call 202 (720) 5964.