



Pudín de Vainilla (Vanilla Pudding)

1 (15 oz.) lata de leche desnatada	3 cucharadas de maicena
1/3 taza de azúcar	1 huevo, batido
1/2 taza de agua	1 cucharadita de vainilla

Vierta la leche y el agua en una cacerola. Mezcle el azúcar y la maicena, y agréguelos a la mezcla de leche, revolviendo hasta que los ingredientes secos disuelvan. Cocine a fuego mediano-lento, revolviendo mucho, hasta que la mezcla hierva. Déjelo hervir por 1 minuto. La mezcla debe comenzar a espesar. Quite del fuego. Agregue 1/2 taza de la mezcla caliente al huevo batido. Luego, agregue esta mezcla de huevo a la cacerola. Caliente a fuego lento, moviéndolo mucho, hasta que espese. Quite del fuego y agregue la vainilla. Vierta el pudín en un recipiente y enfríalo.

Consejo: Para evitar los grumos, revuelva con un batidor de alambre.



Pudín de Vainilla a la Microondas (Microwave Vanilla Pudding)

1 (15 oz.) lata de leche desnatada	3 cucharadas de maicena
1/3 taza de azúcar	1 huevo, batido
1/2 taza de agua	1 cucharadita de vainilla

Ponga la leche, el agua, el azúcar, y la maicena en un recipiente (de 1 cuarto) para la microondas. Póngalo a plena potencia durante 5 minutos, hasta que la mezcla hierva y comience a espesar, revolviendo 3 o 4 veces con un batidor de alambre. Agregue 1/2 taza de la mezcla caliente al huevo batido. Luego, agregue esta mezcla de huevo al recipiente. Cocine a media (1/2) potencia durante 1-2 minutos hasta que espese, revolviendo cada 30 segundos. Quítelo de la microondas y agregue la vainilla. Enfríelo.



Datos de Nutrición

Raciones por receta: 5

Cantidad por ración: 1/2 taza

Calorías 150 7% de calorías de grasa

Grasa total 5g Sodio 112mg

*Vitamina A 12% *Vitamina C 2%

*Calcio 25% *Hierro 2%

*Porcentaje de Valores Diarios

La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/ acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados. Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión

Enero 2004

Folleto FDNS-NE-SP 1056

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 5

Cantidad por ración: 1/2 taza

Calorías 150 7% de calorías de grasa

Grasa total 5g Sodio 112mg

*Vitamina A 12% *Vitamina C 2%

*Calcio 25% *Hierro 2%

*Porcentaje de Valores Diarios

La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/ acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados. Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión

Enero 2004

Folleto FDNS-NE-SP 1056