

## Budín de Pan y Frutas de Bosque

### Berry Bread Pudding

Tamaño de Servido: 1 taza

Rinde: 2



#### Ingredientes:

1 1/2 tazas de each frutas de bosque congeladas (arándanos, fresas rebanadas, o moras) –deje descongelar antes de usar  
4-5 rebanadas de each pan integral sin las orillas  
1/2 cucharaditas de each azúcar (opcional)\*  
each Yogurt, bajo en grasa de sabor a vainilla (opcional)

#### Instrucciones:

1. Combine las frutas de bosque descongeladas y el azúcar (si desea agregarla). Haga una capa de frutas en una taza o molde pequeño. Cubra las frutas y el fondo del molde con una capa de pan. Agregue otra capa de frutas y encima, otra capa de pan y así sucesivamente hasta llenar el molde, la capa superior deberá ser de pan.
2. Cubra el molde con plástico y coloque un plato o taza que lo cubra por completo. Coloque un objeto pesado sobre el plato de arriba para combinar las capas de fruta y de pan. Mantenga en el refrigerador toda la noche (cuidado que no se salga el zumo de las frutas).
3. Sirva con un poco de yogurt de vainilla o azúcar glasé.

## Budín de Pan y Frutas de Bosque (continued)

**Precio:**

Por Receta: \$ 1.81

Por Servido: \$ 0.91

**Fuente:**

Adaptada de:

Senior Nutrition Awareness Project (SNAP) Newsletters

**University of Connecticut Family Nutrition Program**

---

Buffalo County Wisconsin Nutrition Education Program

407 S. Second Street, Alma, WI 54610. Phone: 1-608-685-6256

Pepin County Wisconsin Nutrition Education Program

740 7th Ave W, PO Box 39, Durand, WI 54736. Phone 1-715-672-5214

This information is published by the University of Wisconsin-Extension Service in cooperation with USDA and Wisconsin Counties. UW Extension provides equal opportunities in employment and programming, including Title IX and ADA requirements. WNEP education is supported by the USDA Food Stamp Program, UW-Extension, and local partners. Food stamps can help provide a healthy diet. To find out more about food stamps, call Buffalo County: 608-685-4412 or Pepin County: 715-672-8941

