

## Pudín de Pan y Pasas

### INGREDIENTES

1	Viga de pan blanco "Light"
2 1/2 tazas	Leche al 2%
4 cucharadas	Margarina derretida
1 1/4 taza	Substituto de azúcar (de dicta)
1 c tíc harad ita	Canela molida
2 cucharadas	Extracto de Vainilla
3/4 taza	Substituto líquido de huevo
3/4 taza	Pasas
	Spray de cocinar

### INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 grados. Cubra 3 cuartos de una cacerola con el spray de cocinar. Derrita la margarina a fuego lento.
2. En un recipiente grande corte en pedacitos el pan. Agregue leche y mezcle todo hasta que estén bien unidos.
3. Agregue la margarina derretida, el sustituto de azúcar, la canela y la vainilla. Luego agregue el sustituto de huevo y mezcle bien.
4. Agregue las pasas, mezcle todo muy bien y vierta la mezcla en un recipiente de hornear.
5. Horneé por 45 minutos en la parrilla del medio del horno.
6. Permita que el pudín se refresque un momento antes de servir.

### 8 porciones grandes

■

Calorías: 250

Carbohidratos: 54 g

Proteína: 9 g

Grasa: 0 g

Sodio: 135 mg

Calcio: 202 mg

Intercambios:

2 almidón

1 fruta

1/2 carne sin grasa

1 1/2 grasa