

PUDÍN DE PAN CON JAMÓN Y CHAMPIÑONES

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 12 rebanadas de pan integral
- aceite en aerosol
- 12 rebanadas de jamón de pavo finamente picado
- 150 g de champiñones en rebanadas
- 225 g de jitomates cherry en mitades
- 8 huevos
- 2 tazas de leche descremada
- sal al gusto
- pimienta recién molida al gusto
- 150 g de queso Oaxaca

PREPARACIÓN:

- 1 Precalienta el horno a 220°C.
- 2 Rocía un refractario de 30 cm de largo con aceite en aerosol. Coloca seis rebanadas de pan cubriendo el fondo (si lo prefieres quita las orillas con un cuchillo).
- 3 Fríe las rebanadas de jamón, finamente picadas, en una sartén con recubrimiento antiadherente.
- 4 Distribuye el jamón de pavo picado sobre las rebanadas de pan.
- 5 Cubre el jamón con la mitad de los champiñones rebanados y coloca las seis rebanadas restantes de pan.
- 6 Bate los huevos con la leche, la sal y la pimienta. Vierte esta mezcla sobre el pan. Deshebra el queso Oaxaca y cubre el pudín. Adorna con los tomates cherry en mitades.
- 7 Coloca el refractario en el horno. Hornea durante 10 min o hasta que el queso se haya fundido.

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:

- Kilocalorías: 461
- Proteínas: 31g
- Hidratos de carbono: 42g
- Colesterol: 313 mg
- Fibra dietética: 5 g
- Lípidos: 19 g



GOBIERNO DE
MÉXICO

ECONOMÍA

SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR