

## Budín de Queso Espinacas y Tomate

Rinde 4-6 porciones

- 8 rebanadas de pan sin corteza
- 1 paquete de 10 onzas de espinacas picadas congeladas; descongélelas y estrújelas con las manos para eliminar el agua
- 1 taza de queso rallado (cheddar, mozzarella, jack o un combinación)
- ½ taza de tomate picado
- ½ taza de cebolla picada
- 1 cucharadita de albahaca seca
- ¼ taza de queso parmesano rallado



### Mezcla de Huevo

- 3 huevos
- 1 taza de leche descremada
- ¼ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta

1. Rocíe un molde cuadrado de 8 pulgadas con aceite de cocina.
2. Coloque 4 rebanadas de pan al fondo del molde
3. Distribuya sobre el pan la espinaca, el queso, la cebolla y la albahaca.
4. Baa en un tazón los huevos con la leche, la sal y la pimienta.
5. Vierta de manera uniforme la mitad de la mezcla de huevo sobre las rebanadas de pan.

**(Sigue detrás)**

## Budín de Queso Espinacas y Tomate

Rinde 4-6 porciones

- 8 rebanadas de pan sin corteza
- 1 paquete de 10 onzas de espinacas picadas congeladas; descongélelas y estrújelas con las manos para eliminar el agua
- 1 taza de queso rallado (cheddar, mozzarella, jack o un combinación)
- ½ taza de tomate picado
- ½ taza de cebolla picada
- 1 cucharadita de albahaca seca
- ¼ taza de queso parmesano rallado



### Mezcla de Huevo

- 3 huevos
- 1 taza de leche descremada
- ¼ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta

1. Rocíe un molde cuadrado de 8 pulgadas con aceite de cocina.
2. Coloque 4 rebanadas de pan al fondo del molde
3. Distribuya sobre el pan la espinaca, el queso, la cebolla y la albahaca.
4. Baa en un tazón los huevos con la leche, la sal y la pimienta.
5. Vierta de manera uniforme la mitad de la mezcla de huevo sobre las rebanadas de pan.

**(Sigue detrás)**

## Budín de Queso Espinacas y Tomate

Rinde 4-6 porciones

- 8 rebanadas de pan sin corteza
- 1 paquete de 10 onzas de espinacas picadas congeladas; descongélelas y estrújelas con las manos para eliminar el agua
- 1 taza de queso rallado (cheddar, mozzarella, jack o un combinación)
- ½ taza de tomate picado
- ½ taza de cebolla picada
- 1 cucharadita de albahaca seca
- ¼ taza de queso parmesano rallado



### Mezcla de Huevo

- 3 huevos
- 1 taza de leche descremada
- ¼ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta

1. Rocíe un molde cuadrado de 8 pulgadas con aceite de cocina.
2. Coloque 4 rebanadas de pan al fondo del molde
3. Distribuya sobre el pan la espinaca, el queso, la cebolla y la albahaca.
4. Baa en un tazón los huevos con la leche, la sal y la pimienta.
5. Vierta de manera uniforme la mitad de la mezcla de huevo sobre las rebanadas de pan.

**(Sigue detrás)**

6. Presione la mezcla con una cuchara para humedecer el pan.
7. Coloque encima las otras 4 rebanadas de pan.
8. Vierta el resto de la mezcla de huevo sobre las rebanadas de pan y presione otra vez con la cuchara.
9. Esparza pr encima el queso parmesano rallado.
10. Hornée a 350° F, sin tapar, de 30 a 35 minutos o hasta que se dore y se cuaje.
11. Deje reposar 5 minutos antes de servir.
12. Refrigere las sobras.

Receta adaptada de *Naturally Nutritious Everyday Family Meals*, Washington Dairy Council

**Variación:** Corte las rebanadas de pan en cubos.

**Sugerencia para servir:** Es un plato fuerte excelente para el desayuno o la cena. Sírvalo caliente con su ensalada preferida.

### ¡Ayudantes de Cocina!

Los niños de 4 y 5 años pueden juntar todos los ingredientes. También pueden ayudarle a colocar el pan en el molde y romper y batir los huevos.



Producido por la Sociedad de 5 al día de Oregon  
Adaptado por el Programa de Nutricion  
de WIC del estado de Washington

6. Presione la mezcla con una cuchara para humedecer el pan.
7. Coloque encima las otras 4 rebanadas de pan.
8. Vierta el resto de la mezcla de huevo sobre las rebanadas de pan y presione otra vez con la cuchara.
9. Esparza pr encima el queso parmesano rallado.
10. Hornée a 350° F, sin tapar, de 30 a 35 minutos o hasta que se dore y se cuaje.
11. Deje reposar 5 minutos antes de servir.
12. Refrigere las sobras.

Receta adaptada de *Naturally Nutritious Everyday Family Meals*, Washington Dairy Council

**Variación:** Corte las rebanadas de pan en cubos.

**Sugerencia para servir:** Es un plato fuerte excelente para el desayuno o la cena. Sírvalo caliente con su ensalada preferida.

### ¡Ayudantes de Cocina!

Los niños de 4 y 5 años pueden juntar todos los ingredientes. También pueden ayudarle a colocar el pan en el molde y romper y batir los huevos.



Producido por la Sociedad de 5 al día de Oregon  
Adaptado por el Programa de Nutricion  
de WIC del estado de Washington

6. Presione la mezcla con una cuchara para humedecer el pan.
7. Coloque encima las otras 4 rebanadas de pan.
8. Vierta el resto de la mezcla de huevo sobre las rebanadas de pan y presione otra vez con la cuchara.
9. Esparza pr encima el queso parmesano rallado.
10. Hornée a 350° F, sin tapar, de 30 a 35 minutos o hasta que se dore y se cuaje.
11. Deje reposar 5 minutos antes de servir.
12. Refrigere las sobras.

Receta adaptada de *Naturally Nutritious Everyday Family Meals*, Washington Dairy Council

**Variación:** Corte las rebanadas de pan en cubos.

**Sugerencia para servir:** Es un plato fuerte excelente para el desayuno o la cena. Sírvalo caliente con su ensalada preferida.

### ¡Ayudantes de Cocina!

Los niños de 4 y 5 años pueden juntar todos los ingredientes. También pueden ayudarle a colocar el pan en el molde y romper y batir los huevos.



Producido por la Sociedad de 5 al día de Oregon  
Adaptado por el Programa de Nutricion  
de WIC del estado de Washington