



Más buena que el pan

María, una amiga italiana, que vive en Venezuela, le envió esta receta a nuestro Chiquisaurio. Está genial porque se puede aprovechar el pan que queda duro y por artes culinarias, se transforma en una tarta muy rica y fácil de hacer.

Sabías que gracias al descubrimiento de América se conocieron en Europa nuevos productos originarios de América, que ahora son comunes aquí: como el maíz, la patata, el tomate, los pimientos, el cacao, el aguacate, y otros.

Tarta de Pan



Ingredientes:

1/2 kilo de pan	1 taza de pasas
50 gr de mantequilla	1/2 litro de leche aproximadamente
1 taza de azúcar	1 cucharadita de esencia de vainilla
4 huevos	1 cucharadita de canela



*Ojo no lleva levadura porque el pan ya lleva y hace que suba.

Preparación: Cortar el pan en rebanadas y remojarlo en la leche hasta que esté blando por completo, agregar los demás ingredientes y batir bien la mezcla.

Enmantequillar el molde, ponerle pan rallado (en lugar de harina que es lo usual), verter la mezcla en el molde y al horno a 180°C por 1 hora aprox. hasta que esté dorada. Queda con textura de pudín.

Ya sabes que el pan es rico en **carbohidratos** que son una fuente fundamental de energía que **no deben faltar en tu dieta diaria**.

Estoy seguro que los alimentos ricos en carbohidratos son de tus comidas favoritas: pan, cereales, arroz y pasta... ¿a que sí?

Son muy ricos aunque se les ha dado la **mala fama** de engordar.

¿Sabías que Medio kilo de pan diario equivale a 250 kilocalorías y engorda menos que una lata de coca-cola que tiene 300 Kcal?.