

Este budín es rápido y nutritivo. Se puede hacer en el microondas o en la estufa.

Budín casero de chocolate con leche



Crédito de la foto: Jani H. Leuschel

Ingredientes:

- ¼ de taza de azúcar
- 3 cucharadas de maicena

- 2 cucharadas de cacao en polvo
- $\frac{1}{8}$ de cucharadita de sal
- 2 tazas de leche descremada
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharadita de vainilla o extracto de almendras (o $\frac{1}{2}$ cucharadita de cada uno)
- Cobertura batida (lata de aerosol o congelada) **Instrucciones:**

1. Lávese las manos durante 20 segundos.
2. Combine el azúcar con la maicena, el cacao en polvo y la sal en un recipiente grande apto para microondas. Revuelva o bata para combinar los ingredientes secos.
3. Agregue $\frac{1}{2}$ taza de leche a los ingredientes secos, mezcle hasta que la mezcla esté suave. Luego, agregue las $1\frac{1}{2}$ tazas restantes de leche, revolviendo para combinar uniformemente.
4. Cubra con una envoltura de plástico. Perfore la envoltura de plástico en al menos cuatro lugares para permitir que escape el vapor.
5. Cocine a temperatura alta en el microondas durante 3 minutos. Remover; levanta la tapa y bate fuerte para suavizar la mezcla de chocolate. Cocine por otro minuto y vuelva a batir.
6. Agregue miel, mantequilla y extracto de vainilla o almendras y bata para combinar todos los ingredientes. El budín puede estar un poco flojo. Se espesará más a medida que se enfríe.
7. Vierta en cuatro platos individuales para servir y refrigere. Servir con un poco de crema batida.

Nota: El budín también se puede servir tibio, si lo desea.

Instrucciones para la estufa:

1. Lávese las manos durante 20 segundos.
2. Fuera del fuego, combine el azúcar, la maicena, el cacao en polvo y la sal en una cacerola pequeña y profunda.
3. Revuelva la leche en una cacerola y bata todos los ingredientes hasta que quede suave.
4. Ponga la cacerola en un quemador y caliéntela a temperatura media-baja para

que hierva a fuego lento. Cocine hasta que espese. 5. Retire de la estufa y agregue la miel, la mantequilla y el extracto de vainilla o almendras. 6. Vierta en cuatro platos individuales para servir y refrigere o sirva tibio.

✓ Sirve 4

✓ 190 calorías por porción

Recetas creadas o adaptadas por Jani H. Leuschel, MS, NDTR (Nutrition and Dietetic Technician, Certified) que bloguea en [Food Hall by Jani](#), un sitio web que presenta recetas con bonificaciones nutricionales.



Copyright © 2022 [Jani H. Leuschel](#)