

Capirotada a la Rosita

De la cocina de Rosita Arreguín, San Antonio

Tiempo de preparación: 45 minutos

Número de porciones: 15

Ingredientes:

- 1 barra grande de pan anisado o frances
- 1 barra grande de pan de trigo integral
- 8 tazas de agua
- 3 piloncillos o 1 ½ -2 tazas de azúcar morena
- 6 clavos enteros
- 2 palitos de canela
- ½ cebolla pequeña, finamente picada
- 1 tomate pequeño, finamente picado
- 8 onzas de queso Americano bajo en grasa o mozzarella, rayado
- ¾ taza de pasas
- 1 cucharada de margarina o aceite en rociador (spray) de cocina

Preparation:

1. Hierva el agua a fuego lento. Ponga el piloncillo, la canela, el tomate, la cebolla y los clavos en el agua. Cuando el piloncillo se disuelva (aproximadamente 30 minutos), cuele la mezcla de piloncillo, sacando las especias y dejando el jugo. Póngalo a un lado, manteniéndolo tibio.
2. Corte el pan en rebanadas de 1 pulgada de grueso. Coloque en el horno precalentado y hornee hasta que estén tostadas.
3. Cubra el fondo de la bandeja de hornear con aceite en rociador (spray) de cocina o margarina. Coloque sobre la bandeja una capa de pan tostado (1/3 del pan).
4. Humedezca el pan con un poco del jugo de piloncillo (no empape demasiado). Añada el 1/3 parte de queso y póngale unas pasas. Repita esto (pan, jugo, queso, pasas) hasta formar 3 capas. Cubra con suficiente queso y pasas en la última capa. Vierta el jugo que quedó sobre la capa superior, pero que no sea demasiado jugo.
5. Cubra con papel de aluminio y hornee a 250°F por 15 minutos.

Información nutricional por porción:

GRASA: 8% (bajo)

FIBRA: 3-4 gramos (alto)

CALORIAS: 373

DICHO/CONSEJO

Usando pan de trigo integral y queso bajo en grasa aumenta el contenido de fibra y disminuye el de la grasa.