

Homemade Egnog

6 Servings

Ingredients

2 cups **milk**, 1% or skim

2 tsp **vanilla extract**

2 **large eggs plus 1 egg yolk**

½ cup **sugar**

1 tsp **corn starch**

Nutmeg for garnish

Optional Ingredients: 2 long strips of orange or lemon zest



Instructions

1. Add 1 ½ cups milk, vanilla extract and the citrus zest (if using) to a medium saucepan and heat through.
2. Meanwhile, whisk the eggs, egg yolk, sugar and cornstarch in a medium bowl until light yellow.
3. Gradually pour the hot milk mixture into the egg mixture, whisking constantly, then pour back into the pan.
4. Place over medium heat and stir constantly with a wooden spoon in a figure 8 motion until the eggnog begins to thicken, about 8 minutes.
5. Remove from the heat and immediately stir in the remaining ½ cup milk to stop the cooking.
6. Transfer the eggnog to a large bowl and place over a larger bowl of ice to cool, then chill until ready to serve.
7. Remove the zest and garnish with nutmeg.

Nutrition Information

Serving Size: ½ cup

Calories: 110

Total Fat: 3g

Saturated Fat: 1g

Protein: 5g

Sodium: 65mg

Carbohydrates: 16g

Added Sugar: 11g

Fiber: 0g

Ponche de Huevo/ Rompope Casero

6 Porciones

Ingredientes

2 tazas de **leche**, 1% de grasa o descremada

2 cucharaditas de **extracto de vainilla**

2 **huevos grandes más 1 yema de huevo**

½ taza de **azúcar**

1 cucharadita de **almidón de maíz**

Nuez moscada para decorar

Opcional: Càscarade naranja o de limón



Preparación

1. En una olla mediana, mezcle 1 ½ tazas de leche, extracto de vainilla y la ralladura de naranja o de limón (si la usa) y caliente.
2. Mientras tanto, bata los huevos y la yema, azúcar y almidón de maíz en un tazón mediano hasta que esté amarillo pálido.
3. Vierta la leche gradualmente a la mezcla de huevo, batiendo constantemente y luego vierta de nuevo a la olla.
4. Coloque la olla sobre fuego medio y mueva constantemente con una cuchara de madera simulando la figura del número 8 hasta que el ponche empiece a espesar, como 8 minutos.
5. Remueva del calor y vierta la ½ taza de leche restante para parar el cocimiento.
6. Transfiera el ponche a un tazón grande y coloque sobre otro tazón más grande lleno de hielo para enfriar el ponche. Luego refrigere hasta la hora de servir.
7. Remueva la càscara y decore con nuez moscada.

Información Nutricional

Tamaño de Porción: ½ taza

Calorías: 110

Grasa Total: 3g

Grasa Saturada: 1g

Proteína: 5g

Sodio: 65mg

Carbohidratos: 16g

Azúcar Agregado: 11g

Fibra: 0g



USDA is an equal opportunity provider

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP.

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT