

S'mores Pudding Bars

Yield : 12 servings

Ingredients

- 1 ½ cup cold **low-fat milk**
- 1 (4-serving) **package instant chocolate pudding**
- 1 (8-ounce) container **frozen whipped topping**, thawed
- 1 cup **miniature marshmallows** (optional)
- 14 **graham crackers**

Instructions

1. In a large bowl, whisk together milk and pudding mix until well combined. Stir in whipped topping and marshmallows.
2. In a 9 x 13 inch glass baking dish, lay out half the graham crackers. Spread pudding mixture evenly over graham crackers. Top with remaining graham crackers, forming sandwiches, and lightly press together.
3. Freeze for 4-6 hours, then cut into individual squares and wrap each one individually; return to freezer until ready to serve.



Nutrition Information

Serving Size: 1 bar

Calories: 57
Total Fat: 1g
Saturated Fat: 0g
Protein: 2g
Sodium: 64mg
Carbohydrates: 9g
Added Sugar: 6g
Fiber: 1g

Barras de Pudín de Chocolate

12 porciones

Ingredientes:

- 1 ½ taza de **leche sin grasa**
- 1 paquete de **pudín de chocolate instantáneo**
- 1 recipiente de 8oz de **crema batida congelada** (des congelada)
- 1 taza de **malaviscos miniature** (optional)
- 14 **galletas graham**

Preparación:

1. En un tazón grande, mezcle la leche y el pudín hasta que esté bien combinado. Agregue crema batida y malaviscos.
2. En un recipiente para hornear de 9x13 pulgadas, coloque la mitad de las galletas a lo largo y encima, distribuya el pudín. Cubra con el resto de las galletas, formando sandwiches y presione suavemente.
3. Congele por 4-6 horas y luego corte en cuadros individuales. Envuelva cada cuadro en papel plástico y congele hasta que sea momento de servir.



Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 barra

Calorías: 57
Grasa Total: 1g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 2g
Sodio: 64mg
Carbohidratos: 9g
Azúcar Agregado: 6g
Fibra: 1g



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