

Homemade Eggnog

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