

S'mores Pudding Bars

12 Servings

Ingredients

- 1 ½ cup cold **low-fat milk**
- 1 package (4 servings) **instant chocolate pudding**
- 1 container (8oz) **frozen whipped topping**, thawed
- 14 **graham crackers**

Optional: 1 cup miniature marshmallows



Nutrition Information

Serving Size: 1 bar

Calories: 140
Total Fat: 3.5g
Saturated Fat: 1.5g
Protein: 2g
Sodium: 240mg
Carbohydrates: 26g
Added Sugar: 4g
Fiber: 0g

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.

Barras de Pudín de Chocolate

12 Porciones

Ingredientes

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

Opcional: 1 taza de malaviscos miniatura



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 barra

Calorías: 140
Grasa Total: 3.5g
Grasa Saturada: 1.5g
Proteína: 2g
Sodio: 240mg
Carbohidratos: 26g
Azúcar Agregado: 4g
Fibra: 0g

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 individualmente hasta que sea momento de servir.

