

Fantástica Tostada Francesa

Comienza tu día con esta receta clásica de desayuno y sítvela con fruta fresca o enlatada.

Rinde: 6 porciones

Fuente: Departamento de Agricultura de EE. UU., receta Elige MiPlato/Fantásticas tostadas francesas

Ingredientes

- 2 huevos grandes
- 1/2 taza de leche descremada
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 6 rebanadas de pan integral
- Almíbar u otros aderezos (opcional)

Pasos

1. Precaliente la plancha a fuego medio o coloque una sartén eléctrica a 375 grados.
2. Coloque los huevos, la leche y la vainilla en un molde para pastel o en un tazón poco profundo y bata con un tenedor hasta que estén bien mezclados.
3. Engrase la plancha o sartén con una fina capa de aceite o utilice spray antiadherente.
4. Sumerja ambos lados del pan, una rebanada a la vez, en la mezcla de huevo y cocine en la plancha o sartén caliente.
5. Cocine por un lado hasta que esté dorado. Voltee el pan para cocinar el otro lado. Tardará unos 4 minutos por cada lado.
6. Opcional: servir con almíbar, puré de manzana, rodajas de fruta o mermelada.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/6 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	102
Grasa total:	3 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	62 mg
Sodio:	160 mg
Carbohidratos totales:	13 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares Totales:	2 g
Azúcares añadidos:	1 g
Proteína	6 g
Vitamina D	1mcg
Calcio	79 mcg
Hierro	1 mg
Potasio.	126 mg

Utensilios necesarios

- Tazón o plato poco profundo
- Sartén o plancha
- Espátula para darle la vuelta a las tostadas.
- Tenedor
- Plato para servir

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni aderezos: \$10.46

Costo promedio/porción: \$1.74

Rinde: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Huevos 12 unidades



Añadir 1 al carrito
Extracto de vainilla



Agregue 1 al carrito
Leche descremada, 1/2 gal.



Añadir 1 al carrito
Pan Integral, Rebanado-1 barra

Mis Notas de Cocina