



Tostadas Francésas Fantásticas

Sirve: 6 porciones

Comience su día con esta clásica receta para el desayuno y sirva con frutas frescas o enlatadas.

Ingredientes

2 huevos grandes

1/2 taza leche sin grasa

1/2 cucharadita extracto de vainilla

6 rebanadas pan de trigo

jarabe, u otros adornos (opcional)

Preparación

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	100
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	62 mg
Sodio	161 mg
Total de Carbohidrato	13 g
Fibra dietetica	2 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteínas	6 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	63 mg
Hierro	1 mg
Potasio	121 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Granos	1 onza
 Alimentos que contienen proteínas	1/2 onza

1. Caliente una sartén sobre fuego medio, o ponga una estufa eléctrica a 375°F.
2. Coloque los huevos, leche y vainilla en un molde para pastel o en un recipiente hondo y bata con un tenedor hasta que se integre bien.
3. Engrase la sartén con una capa ligera de aceite o aceite en aerosol para cocinar.
4. Remoje los dos lados de pan en la mezcla de huevo y cocine sobre la sartén caliente.
5. Cocine de un lado hasta bien dorado. Voltee el pan y cocine el otro lado. Tomará unos 4 minutos por lado.
6. Sirva con jarabe, compota (puré) de manzana, rebanadas de fruta o mermelada.

Notas

University of Wisconsin, Cooperative Extension Service, A Family Living Program