

Tostada Francesa Fantástica

Sirve: 2 Porciones

El huevo en polvo se puede usar para cocinar los favoritos desayunos. Esta receta de tostada francesa requiere el huevo en polvo preparado en la masa.

Ingredientes

4 cucharadas huevo en polvo

1/2 taza agua

1/2 taza leche sin grasa

1/2 cucharadita extracto de vainilla

aceite antiadherente en aerosol

6 rebanadas pan de trigo integral

2 cucharaditas canela molida (si gusta)

jarabe (si gusta)

Preparación

1. Precaliente la plancha o un sartén grande a fuego medio en la estufa.
2. Ponga el huevo en polvo y el agua en un recipiente poco profundo y revuelva hasta que se mezcle bien. Agregue la leche y la vainilla. Mezcle bien con un tenedor.
3. Rocíe la plancha o el sartén con aceite antiadherente en aerosol.
4. Sumerja ambos lados del pan, una rebanada a la vez, en la mezcla de huevo y cocine en la plancha caliente o en

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	110
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	65 mg
Sodio	190 mg
Total de Carbohidrato	15 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	55 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

el sartén.

5. Cocine un lado hasta que se dore. Voltee el pan para cocinar el otro lado. Se llevará alrededor de 4 minutos para cada lado. Si usa canela, espolvoréela por encima. Si usa jarabe, úntelo sobre una tostada francesa cocinada.

Origen: Receta adaptada de Food.com