



FRENCH TOAST

Ottima soluzione per una colazione equilibrata, proteica e super sfiziosa!

 10 minuti 10 minuti 1 porzione

INGREDIENTI

- 2 fette di pancarre' americano comune (36 g)
- 80 grammi di uovo di gallina, albume
- 20 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- 5 grammi di cannella

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Unisci albume, latte e cannella in una ciotola.
- 2° Immergi le fette di pane nel mix, facendole impregnare bene.
- 3° Cuoci in una padella antiaderente leggermente oleata, dorandole su entrambi i lati.
- 4° Farcisci con ciò che più ti piace: yogurt, frutta fresca, o crema di frutta secca!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (141 g)	% AR
ENERGIA	101 kcal	143 kcal	7 %
PROTEINE	9 g	12 g	25 %
CARBOIDRATI	15 g	21 g	8 %
ZUCCHERI	3 g	5 g	5 %
LIPIDI	1 g	2 g	3 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	8 %
SODIO	246 mg	347 mg	14 %