



RABANADAS NO FORNO EM CALDA DE LARANJA E CANELA

 20 porções

INGREDIENTES

- 150 gramas de pão de centeio/mistura/alfarroba/integral - preferencialmente baguete
- 250mL de leite magro
- 4 unidades de ovos M
- 1 pau de canela
- 2 colheres de sopa de mel [48 g]
- Q.B. de baunilha em pó
- 100mL de Sumo de Laranja Natural
- 100mL de Água natural
- 20 gramas de açúcar de Côco/Xilitol
- Q.B. de canela moída

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num tacho adicionar o leite, pau de canela, mel e baunilha, deixando ferver. Reservar e deixar arrefecer um pouco.
- 2º Bater os ovos numa taça e reservar.
- 3º Cortar o pão em fatias médias/finas. Embeber as fatias no leite, repousar numa folha de papel vegetal e de seguida passar no ovo. Levar a forno pré-aquecido [200°C], deixando cozinhar durante 7/10 min antes de rodar.
- 4º Para a calda, levar ao lume o sumo, a água, e o açúcar, deixando ferver e "engrossar", vertendo depois sobre as rabanadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (49 g)	% DR
ENERGIA	116 kcal	56 kcal	3 %
PROTEÍNA	5 g	3 g	5 %
H. CARBONO	17 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	8 g	4 g	4 %
GORDURA	3 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	127 mg	62 mg	3 %