

**FRENCH TOAST BAJO EN AZÚCAR** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 porción individual de mantequilla (13 g)
- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo (65 g)
- 2 rebanadas de pan integral (50 g)
- 2 porciones de mermelada sin azúcar (30 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir el huevo junto con la canela y la stevia.
- 2º Humedecer el pan en el huevo.
- 3º Cocinar vuelta y vuelta en una sartén con mantequilla, hasta que se doren, y servir.
- 4º Agregar la mermelada sin azúcar smuckers

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (158 g)	% DDR
ENERGÍA	230 kcal	363 kcal	18 %
GRASA	13 g	20 g	31 %
GRASAS SATURADAS	5 g	8 g	42 %
COLESTEROL	186 mg	293 mg	98 %
SODIO	246 mg	388 mg	16 %
H. CARBONO	21 g	34 g	11 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	8 g	13 g	—