

## DESAYUNO COMPLETO 3

Cafe con leche con tostadas francesas untadas en pasta de mani, banana en rodajas y hojuelas de coco. 29 GR DE PROTEINA

 10 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharadita de café instantáneo [2 g] o 1 taza té de infusión [175 g]
- 50 gramos de leche descremada Protein [la serenísima]
- 2 rebanadas de pan integral [50 g]
- 2 unidades de huevo de gallina [100 g]
- 30 gramos de pasta de maní [king]
- 1 unidad grande de banana [200 g]
- 1 cucharada de postre de miel [8 g]
- 1 cucharada de coco en hojuelas [5 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Armar el cafe o te en 3/4 de taza y agregar el resto de leche.
- 2º Batir los huevos con la cdita de miel. Luego sumergir en esa preparación las rodajas de pan integral. Una vez que esten bien humedas llevar a sarten a fuego medio hasta q se empiecen a dorar y dar vuelta.
- 3º Batir los huevos con la cdita de miel. Luego sumergir en esa preparación las rodajas de pan integral. Una vez que esten bien humedas llevar a sarten a fuego medio hasta q se empiecen a dorar y dar vuelta.
- 4º Una vez lista las tostadas untar con pasta de mani y cortar la banana en rodajitas para colocar arriba. Espolvorear el coco en hojuelas o escamas y listo!

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (496 g)	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	668 kcal	33 %
GRASA	6 g	28 g	43 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
COLESTEROL	81 mg	402 mg	134 %
SODIO	94 mg	467 mg	19 %
H. CARBONO	16 g	79 g	26 %
AZÚCARES	1 g	6 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	37 %
PROTEÍNA	6 g	29 g	-