

## TOSTADAS FRANCESAS



Una versión de desayuno similar a las torrijas, pero más sencilla y perfecta para hacer mealprep y tener listas para calentar y comer. En la receta se usa pan de molde preferentemente integral o blanco (para 1 porción usaremos 3 rebanadas o un total de 100 g de pan de molde, por si usamos un pan más gordito tenerlo en cuenta). Esta es la receta base, pero luego puedes añadir fruta, mermelada, chocolate negro, mantequilla de cacahuete, un poco de miel, hacer un sirope de chocolate con un poco de proteína de sabor...

 5 minutos

 15 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 2 rebanadas de sándiwch de pan integral, de molde, tostado [66 g]
- 1 unidad grande de huevo de gallina fresco [65 g] o 100 gramos de clara de huevo
- 1/2 vaso pequeño de leche, semidesnatada, pasteurizada [57 g]
- 1/2 cucharada de postre de canela, en polvo [1 g]
- 5 gramos de vainilla
- 1/2 cucharada de postre colmada de mantequilla [7 g] o 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Prepara la mezcla para el remojo: bate el huevo, la leche o bebida vegetal, la canela, la esencia de vainilla (y edulcorante si lo necesitas).
- 2º Empieza a precalentar la sartén.
- 3º Mientras se calienta, remoja el pan en el mejunje y deja que se empape bien. Ojo, como es pan de molde absorbe rápido. Si ves que queda demasiado empapado estruja un poco para sacar el exceso de líquido.
- 4º Añade un poco de mantequilla o aceite a la sartén y cocina las tostadas a fuego medio por ambos lados hasta que queden doraditas [2-3 minutos por lado].
- 5º Añade un poco de mantequilla o aceite a la sartén y cocina las tostadas a fuego medio por ambos lados hasta que queden doraditas [2-3 minutos por lado].

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [217 g]	% DDR
ENERGÍA	146 kcal	318 kcal	16 %
PROTEÍNA	9 g	19 g	37 %
H. CARBONO	16 g	34 g	13 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	5 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
SODIO	233 mg	506 mg	21 %