



FRENCH TOAST CON CIOCCOLATO 284

 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 30 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato (o latte vegetale a tua scelta)
- 1 porzione di pane integrale (50 g)
- 100 grammi di frutta (in media), fresca
- 5 grammi di cioccolato fondente

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° 10 Sbatti un uovo BIO con il latte scremato o vegetale, aggiungi un pizzico di sale e cannella se ti piace. Bagna il pane integrale o 2 fette di pan bauletto integrale nella miscela ottenuta, metti il cioccolato tra le due fette e cuoci per un paio di minuti per lato in una padella antiaderente ben pre-riscaldata. Guarnisci con una manciata di frutta preferibilmente mirtilli.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (235 g)	% AR
ENERGIA	121 kcal	284 kcal	14 %
PROTEINE	5 g	12 g	24 %
CARBOIDRATI	18 g	43 g	17 %
ZUCCHERI	7 g	17 g	19 %
LIPIDI	3 g	7 g	11 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	15 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	5 g	20 %
SODIO	153 mg	361 mg	15 %