



PAN FRANCÉS CON COMPOTA DE JENGIBRE, PERA Y MORAS

 15 minutos 40 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 1.25 Tazas de leche alpura® extra proteína baja en grasa (300 g) ○ 1.25 Tazas de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light (300 g) ○ 1.25 Tazas de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb (300 g) ○ 300 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® ○ 1.25 Tazas de alimento líquido vegetal original birdman® (300 g) ○ 1.25 Tazas de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar (300 g) ○ 300 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína ○ 300 gramos de leche descremada ○ 1.25 Tazas de lechada de coco proteína A de coco® (300 g)
- 50 gramos de media crema
- 2 Cucharaditas de endulzante sin calorías (4 g)
- 3 piezas de yema de huevo (51 g)
- 8 Rebanadas de pan de caja integral (216 g) ○ 8 Rebanadas de pan Bimbo® cero cero (224 g) ○ 8 Piezas de pan tostado Bimbo® cero cero (120 g) ○ 8 Rebanadas de pan Ezequiel® integral germinado (272 g) ○ 8 Rebanadas de pan Ezequiel® integral germinado con sésamo (272 g) ○ 8 Rebanadas de pan de caja integral bajo en grasa (216 g) ○ 8 Rebanadas de pan de caja con suero de leche (216 g) ○ 8 Rebanadas de pan Bimbo® cero cero sin harina (224 g) ○ 8 Rebanadas de pan tipo Ezequiel (272 g) ○ 8 Piezas de pan de granos enteros Oroweat Thins multigrano® (340 g)
- 3.5 cucharaditas de aceite de oliva (18 g) ○ 3.5 cucharaditas de aceite de aguacate (18 g) ○ 17.5 gramos de ghee ○ 17.5 disp.de un segundo de aceite en spray (18 g) ○ 5.25 cucharaditas de mantequilla (21 g) ○ 7 Cucharaditas de margarina light sin sal primavera® (35 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [166 g]	% DDR
ENERGÍA	159 kcal	264 kcal	13 %
GRASA	7 g	12 g	19 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
COLESTEROL	101 mg	168 mg	56 %
SODIO	165 mg	274 mg	11 %
H. CARBONO	17 g	28 g	9 %
AZÚCARES	1 g	2 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	22 %
PROTEÍNA	8 g	13 g	–