



PAN FRANCÉS

 10 minutos 30 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 3 piezas de huevo entero fresco [150 g]
- 125 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa ○ 125 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light ○ 125 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb ○ 125 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® ○ 125 gramos de alimento líquido vegetal original birdman® ○ 125 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar ○ 125 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína ○ 125 gramos de leche descremada ○ 125 gramos de lechada de coco proteína A de coco®
- 1 cucharadita de extracto de vainilla [5 g]
- 1.5 cucharaditas de canela en polvo [3 g]
- 1/4 cucharadita de sal [2 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]
- 4 cucharaditas de aceite de oliva [20 g] ○ 4 cucharaditas de aceite de aguacate [20 g] ○ 20 gramos de ghee ○ 20 disp.de un segundo de aceite en spray [20 g] ○ 6 cucharaditas de mantequilla [24 g] ○ 8 Cucharaditas de margarina light sin sal primavera® [40 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [132 g]	% DDR
ENERGÍA	187 kcal	247 kcal	12 %
GRASA	8 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	110 mg	145 mg	48 %
SODIO	310 mg	409 mg	17 %
H. CARBONO	21 g	27 g	9 %
AZÚCARES	1 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	10 g	13 g	-