



TOSTADAS FRANCESAS

 2 rebanadas

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral BIMBO CERO & CERO (50 g)
- 1 unidad de huevo (50 g)
- 1 cucharada sopera de leche de vaca parcialmente descremada (20 g)
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir el huevo con la leche y la esencia de vainilla.
- 2º Embeber una rebanada de pan en la mezcla y cocinarlo vuelta y vuelta en una sartén antiadherente o una sartén con un poquito de aceite o manteca.
- 3º Hacer lo mismo con la otra rebanada.
- 4º Servir con los toppings indicados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR REBANADA (60 g)	% DDR
ENERGÍA	167 kcal	100 kcal	5 %
GRASA	5 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
COLESTEROL	183 mg	110 mg	37 %
SODIO	151 mg	91 mg	4 %
H. CARBONO	19 g	11 g	4 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	10 g	6 g	—