



PAN FRANCÉS

Una receta fácil y deliciosa para preparar pan francés. Es perfecta para un desayuno o brunch.

 10 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Rebanadas de pan cero cero bimbo 0% azucar (58 g)
- 1 Pieza de huevo entero (50 g)
- 1/2 Taza de leche Lala 100 70%+Proteína 30%+calcio (125 g)
- 1 Cucharadita de mantequilla normal (5 g)
- 1/2 Taza en pieza entera de fresa (72 g)
- 1 cucharadita de miel (7 g)
- 1 cucharadita de vainilla (5 g)
- 1/2 Taza de claras de huevo San Juan (122 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar la mezcla de huevo: • Tiempo: 2 minutos • En un tazón grande, bate los 2 huevos con un tenedor o batidor. Añade la 1/2 taza de leche, la cucharadita de vainilla y, si lo prefieres más dulce, la cucharadita de azúcar. Mezcla bien hasta que todo quede combinado. Si te gusta el toque de canela, agrégala ahora también.
- 2º Sumergir el pan: • Tiempo: 2-3 minutos • Sumerge cada rebanada de pan en la mezcla de huevo, asegurándote de que el pan absorba bien el líquido por ambos lados. No lo dejes demasiado tiempo en la mezcla para que no se desmorone, solo lo suficiente para que se empape.
- 3º Cocinar las rebanadas: • Tiempo: 2-3 minutos por lado • En una sartén grande o plancha, derrite una pequeña cantidad de mantequilla (o calienta un poco de aceite) a fuego medio. Coloca las rebanadas de pan empapado en la sartén. Cocina cada lado por 2-3 minutos, o hasta que estén doradas y crujientes. Evita que el fuego esté demasiado alto para que no se quemen por fuera y queden crudos por dentro.
- 4º Servir: • Tiempo: Inmediato • Una vez que estén doradas y bien cocidas por ambos lados, retira las rebanadas de la sartén. Sirve de inmediato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (444 g)	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	406 kcal	20 %
GRASA	3 g	11 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
COLESTEROL	44 mg	197 mg	66 %
SODIO	123 mg	547 mg	23 %
H. CARBONO	10 g	43 g	14 %
AZÚCARES	2 g	10 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	7 g	33 g	—