



PAN FRANCÉS CON PLÁTANO Y FRESA

 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 pieza de huevo fresco (50 g)
- 1/4 taza de leche (60 g)
- 1 cucharadita de canela (2 g)
- 1 cucharadita de vainilla (5 g)
- 2 rebanadas de pan integral (50 g)
- 2 cucharadita de mantequilla sin sal (4 g)
- 1/2 pieza de plátano rebanado (80 g)
- 1/2 taza de fresa rebanada (83 g)
- 2 cucharaditas de miel de jarabe sabor maple (12 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Bate el huevo con la leche y la vainilla en un recipiente en donde quepan 2 rebanadas de pan lado a lado.
- 2º Coloca el pan en la mezcla con el huevo dejando que se impregne por ambos lados.
- 3º Mientras tanto, calienta un sartén a fuego medio y agrega la mantequilla. Una vez que se derrita añade el pan impregnado. Cocina por 2-3 min por cada lado o hasta que estén dorados.
- 4º Para servir, coloca el pan francés en un plato y agrega encima el plátano y las fresas. Añade un poco de miel de maple.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (314 g)	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	361 kcal	18 %
GRASA	4 g	12 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
COLESTEROL	65 mg	204 mg	68 %
SODIO	123 mg	385 mg	16 %
H. CARBONO	16 g	52 g	17 %
AZÚCARES	5 g	14 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	—