



TOSTADAS FRANCESAS

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral
- 1 huevo
- 1 chorro de leche desnatada o 1 chorro de bebida vegetal
- 1 cucharada de postre de miel
- Escencia de vainilla [opcional]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir el huevo con la leche o bebida vegetal, agregar la miel y la escencia de vainilla. Colocar una rebanada de pan en remojo y cocinarlo vuelta y vuelta en una sartén antiadherente o una sartén con un poquito de aceite de oliva. Hacer lo mismo con la otra rebanada. Servir con los toppings que quieras [plátano, frutos rojos, coco, más miel, semillas, nueces, etc.]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	4 %
PROTEÍNA	5 g	9 %
H. CARBONO	12 g	5 %
AZÚCARES	3 g	3 %
GRASA	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 %
SODIO	96 mg	4 %