



FRENCH TOAST - DOLCE

👉 1 porzione

INGREDIENTI

- 120 grammi di albumi d'uovo fresco
- 5 grammi di latte di avena senza zuccheri [tipo Alce Nero] o altro tipo di latte a scelta
- 5 grammi di stevia sweetener o altro dolcificante
- 1 cucchiaino da tè [raso] di cacao amaro, in polvere (2 g)
- 1 fialetta aroma vaniglia [facoltativo]
- 1 porzione di pane di grano e segale (50 g) o altra tipologia di pane

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1º Sbattere l'albumi in un pattino e aggiungere man mano tutti gli ingredienti ([l'aroma di vaniglia è facoltativo]). Immergere ed inzuppare da ampo i lati le fette di pane scelto tagliato in modo simile ai pan carrè, e cuocere in un padellino antiaderente. Impiattare e guarnire come più piace. Personalmente per la guarnizione mi piace variare in base anche alla stagionalità dei prodotti, ecco alcuni esempi: - un paio di cucchiali di yogurt greco con fragole fresche o frutti rossi - banana tagliata a rondelle e polpa di kiwi più una spolverata di cacao - marmellata di arance bio oppure fatta in casa - mela [cruda o cotta] con spolverata di cannella [un accostamento che amo fare soprattutto nel periodo autunno/inverno]. Buon Appetito!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

| | PER 100 g | PER PORZIONE (184 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA | 101 kcal | 185 kcal | 9 % |
| PROTEINE | 9 g | 16 g | 33 % |
| CARBOIDRATI | 16 g | 30 g | 11 % |
| ZUCCHERI | 3 g | 5 g | 6 % |
| LIPIDI | 1 g | 1 g | 2 % |
| GRASSI SATURI | 0 g | 0 g | 2 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 2 g | 3 g | 12 % |
| SODIO | 282 mg | 519 mg | 22 % |