



FRENCH TOAST - DOLCE

 1 porzione

INGREDIENTI

- 120 grammi di albume 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

- 1° Sbattere l'albume 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 cucchiari 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 %