



TOSTADAS FRANCESAS CON FRUTA

 5 horas
 5 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 2 panecillos pequeños de pan integral, de barra (70 g)
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo (3 g)
- Edulcorante al gusto
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 1-2 piezas de fruta al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla el huevo, una cucharadita de canela en polvo, un chorrito de leche o agua, la canela y el edulcorante líquido
- 2º Sumerge las 2 rebanadas de pan integral hasta que absorba bien la mezcla
- 3º Coloca en sartén o tostadora y dora por ambas partes
- 4º Acompáñalas con algo de fruta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (268 g)	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	310 kcal	15 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	28 %
H. CARBONO	17 g	44 g	17 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	9 g	38 %
SODIO	209 mg	560 mg	23 %