Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

TOSTADAS FRANCESAS

Éstas tostadas sustituyen un desayuno calórico por uno similar pero más saludable, alto en fibra y proteina

5 horas
5 horas
2 porciones

INGREDIENTES

- 3 claras de claras de huevos (90 g)
- 2 rebanadas de barra de cuarto de pan integral, de barra (36 g)
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo (3 g)
- Edulcorante al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezcla las claras de huevo, una cucharadita de canela en polvo, un chorrito de leche de almendra 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 Acompañalas con queso portsalut o mermelada sin azúcar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (65 g)	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	76 kcal	4 %
PROTEÍNA	11 g	7 g	14 %
H. CARBONO	15 g	10 g	4 %
AZÚCARES	1 g	0 g	0 %
GRASA	1 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	2 g	8 %
SODIO	322 mg	209 mg	9 %