Palitos de tostadas francesas con jarabe de frutos rojos

Porciones 4 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 20 min

Equipamiento: Tazón poco profundo, sartén grande, olla grande con tapa, tazas y cucharas medidoras
Utensilios: Cuchillo afilado, batidor o tenedor, cuchara, espátula

Ingredientes

Para las tostadas francesas
6 rebanadas de pan de trigo integral
4 huevos enteros
1/3 taza de leche descremada
1 cuchara de jugo 100% de naranja
1 cucharadita de extracto de vainilla (regular o imitación)
½ cucharadita de canela molida
Aerosol antiadherente
1 taza de frutas como complemento, frescas o congeladas descongeladas

Para el jarabe de frutos rojos
2 tazas de frutos rojos, congelados y descongelados, o frescos
1 cuchara de jarabe para panqueques sin azúcar
1 cucharadita de canela molida

Información nutricional:
Calorías 290
Grasas totales 8 g
Sodio 330 mg
Carbohidratos totales 42 g
Proteína 14 g

Ingredientes

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y la fruta fresca, si decide usarla.
2. Si usa fruta congelada, coloque la fruta en el refrigerador al menos una hora antes de cocinar para que se descongele. Cuando se haya descongelado, reserve el jugo de los frutos rojos descongelados. No escurra.
3. Corte cada rebanada de pan en cuatro tiras a lo largo para obtener un total de 24 palitos.
4. En un tazón poco profundo, bata los huevos, la leche, el jugo de naranja, la vainilla y la canela con un tenedor o batidor.
5. Coloque los palitos de pan cuidadosamente en la mezcla de huevos y leche para remojar y dé vuelta para cubrir ambos lados. Luego retire los palitos de pan remojados en la mezcla de huevo y agite con cuidado para escurrir el excedente de mezcla.
6. Rocíe ligeramente la sartén con aerosol antiadherente y caliente a fuego medio. Coloque los palitos de pan remojados en la mezcla en una sola capa en la sartén. Cocine hasta que estén dorados o por unos 2 minutos. Dé vuelta los palitos de pan con una espátula.
7. Repita el paso 6 hasta cocinar todos los palitos de tostadas francesas.
8. Mientras los palitos de tostadas francesas se estén cocinando, coloque los frutos rojos, el jarabe y la canela en una cacerola. Cocine a fuego medio. Revuelva ocasionalmente hasta que los frutos secos se desarmen, unos 3 a 5 minutos. Retire la preparación del fuego y cubra hasta que esté lista para usar.
9. Sirva el jarabe de frutos rojos encima de los palitos de tostadas francesas. Coloque la fruta fresca sobre los palitos de tostadas francesas para usar como complemento.

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo. http://www.section508.gov/content/learn Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.