



Tostada francesa para una persona

Porciones: 1 | Tiempo de preparación: 4 min |
Tiempo total: 5 minutos.

Equipamiento: Taza o tazón pequeño apto para microondas

Utensilios: Tenedor, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 cucharadita de mantequilla

1/4 taza de leche con bajo contenido de grasa

1/4 cucharadita de canela

1/4 cucharadita de extracto de vainilla (regular o imitación)

1 huevo grande

1 taza de pan de trigo integral (alrededor de 2 rebanadas), cortado en cuadrados de 1 pulgada

Sugerencias de complementos:

1 cucharadita de jarabe para panqueques sin azúcar

1/2 taza de fruta fresca o congelada (fresas, banana, manzana)

1/4 taza de frutos secos sin sal (pacanas, nueces, almendras), picados

1 cuchara de mantequilla de maní

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y la fruta.
2. Coloque la mantequilla en una taza grande o en un tazón apto para microondas y caliente en el microondas durante periodos cortos, máximo 30 segundos o hasta que la mantequilla se derrita. Agregue la leche, la canela, el extracto de vainilla y el huevo a la taza o tazón. Bata hasta que se mezcle uniformemente.
3. Agregue los trozos de pan y mezcle suavemente hasta que todos los trozos estén empapados en la mezcla de huevo y leche. Tenga cuidado y revuelva suavemente para que el pan no se rompa. Deje reposar durante un minuto para que el pan absorba el líquido.
4. Caliente la taza o el tazón en el microondas durante 60 – 90 segundos o hasta que la mezcla esté sólida.
5. Sirva inmediatamente con los complementos de su elección.

Información nutricional:

Calorías 230 Grasas totales 11g Sodio 250mg Carbohidratos totales 19g Proteína 5g