



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

Información nutricional:

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

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.