

## **Tostadas Francesas**

Tiempo de preparación: 25 Min



## Ingredientes

Rodajas de pan: 6 Unidades Canela En Polvo: 1 cdita

Huevos: 3 Unidades Fresas orgánicas Taeq: 1/2 Taza

Azucar: 1 Taza Leche deslactosada descremada Taeq: 1/4 Taza

Margarina de canola Taeq: 1 cuacharada Mix de nueces Taeq: 1/4 Taza

Nuez Moscada: 1/2 cdita Sal: 1 Pizca

Syrup maple Taeq: 1 unidad

## Preparación de la Receta

- Cortar el pan avena y miel Taeq en tajadas gruesas de unos 2. 5 cms
- Reservar.
- Combinar los huevos, la leche, la sal y la mitad del azúcar en un recipiente lo suficientemente grande para remojar las tajadas de pan.
- Combinar la canela, la nuez moscada y el azúcar restante en un plato grande.
- Calentar la mantequilla y la margarina en una sartén grande a fuego medio alto.
- Poner las tajadas de pan sobre la mezcla de huevo y dejar remojar por unos minutos, sacudir el exceso y llevar a la sartén lista, cocinar lentamente cada lado hasta que estén doradas, en fuego medio bajo.
- Transferir inmediatamente a la placa con el azúcar, la canela y la nuez moscada y voltearlas varias veces para cubrir
- Trabajar rápidamente mientras las tostadas estén calientes para que la mezcla se pegue a las tostadas.
- Servir con mix de nueces Taeq, syrup maple Taeq y fresas orgánicas Taeq.
- El consumo diario o continuado de una pequeña porción de nueces y frutos secos, puede contribuir a reducir los niveles de colesterol total, y colesterol LDL (malo) y aumentar los niveles del colesterol HDL (bueno).
- El syrup de maple Taeq es light en calorías y solo te aporta 50 calorías por porción.

https://elgourmet.com/recetas/tostadas-francesas