

Tostadas Francesas

Tiempo de preparación: 25 Min



Ingredientes

Rodajas de pan: 6 Unidades

Huevos: 3 Unidades

Azucar: 1 Taza

Margarina de canola Taeq: 1 cuacharada

Nuez Moscada: 1/2 cdita

Syrup maple Taeq: 1 unidad

Canela En Polvo: 1 cdita

Fresas orgánicas Taeq: 1/2 Taza

Leche deslactosada descremada Taeq: 1/4 Taza

Mix de nueces Taeq: 1/4 Taza

Sal: 1 Pizca

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.

