

Tostadas francesas

Categoría
Desayuno

Rendimiento
1 porción

Tamaño de la porción
2 tostadas

Tiempo de preparación
10 minutos



Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan añejo o las tapas del pan cuadrado
- 1 huevo
- 4 sobres de Natuvia
- ¼ cdita de canela
- ¼ taza de bebida o “leche” de almendras sin azúcar
- 4 fresas y 4 moras “feas o irregulares”
- ½ taza de agua
- Aceite en spray

Preparación:

- Mezclar el huevo, la leche, 2 sobres de Natuvia y canela con un batidor de huevo manual hasta que quede una mezcla homogénea.
- Sumergir el pan en la mezcla y dejarlo reposar durante 3 minutos en cada lado.
- Calentar un sartén a fuego medio, rociarlo con aceite en spray y cocinar las rebanadas de pan por 2 minutos de cada lado o hasta que quede doradito (no usar fuego alto para que no se quemen).

Jalea de fresas y moras

- Lavar y cortar las fresas y moras en cuadrados pequeños.
- En una olla pequeña o un sartén hondo, colocar ½ taza de agua, las fresas y moras y 2 sobres de Natuvia y cocinar durante 10 minutos a fuego medio.
- Rectificar el sabor (puede colocar otro sobre de Natuvia o unas gotas de limón).
- Servir las tostadas con 2 cucharaditas de jalea de fresas y mora en cada tostada.

Valor nutricional por porción

| Energía | Grasa | Proteína | Carbohidratos totales |
|----------|-------|----------|-----------------------|
| 325 kcal | 0 g | 7 g | 45 g |

Beneficios

Iniciar la mañana con un desayuno completo y saludable, **brinda energía** para realizar las tareas diarias tanto laborales como deportivas. Una alimentación balanceada te ayuda a tener una vida emocional estable y llena de felicidad.

Criterios para una receta sostenible



Receta elaborada por:

Dra. Marianela Vargas Padilla

Nutricionista. Código CPN 1649-14

Máster en nutrición y alimentos con énfasis en Nutrición Pediátrica.
Nutrición deportiva.

☎ 7264-1635

☎ 8712-8103

✉ info@nutrinelavargas.com

📘 Nutri Nela Vargas 📷 nutrinelavargas

📍 Multispa Cipreses en Curridabat
y Fisioterapia Soma en Escazú