



360 KCAL POR PORCIÓN

# Pan francés

## INGREDIENTES POR PERSONA:

- 2 REBANADAS DE PAN INTEGRAL
- 1 HUEVO
- 1/4 TAZA DE LECHE
- CANELA
- 1 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA
- 1 PLÁTANO
- 2 CUCHARADITAS DE MAPLE

## PROCEDIMIENTO:

1. MEZCLAR EL HUEVO, LECHE, CANELA Y VAINILLA.
2. SUMERGIR EL PAN EN LA MEZCLA.
3. COLOCAR EL PAN AL SARTÉN,
4. AÑADIR EN EL PAN EL PLÁTANO EN REBANADAS.
5. AGREGAR LA MIEL MAPLE.
6. ¡DISFRUTA!

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 8 REBANADAS DE PAN INTEGRAL
- 4 HUEVOS
- 1 TAZA DE LECHE
- CANELA
- 4 CUCHARADITAS DE EXTRACTO DE VAINILLA
- 4 PLÁTANOS
- 8 CUCHARADITAS DE MAPLE

## PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTO:

- CEREAL: 2 PORCIONES
- FRUTA: 1 PORCIÓN
- AZÚCAR S/G: 1 PORCIÓN
- AOA: 1 PORCIÓN
- LECHE: 1/2 PORCIÓN