

Tostada a la Francesa al Horno

Esta receta es una buena fuente de hierro, que lleva el oxígeno en la sangre.

Ingredientes:

- 12 tajadas de **pan integral**
- 1 taza de **leche** descremada
- 4 **huevos**, ú 8 **claras de huevo**
- 1/4 taza de **azúcar morena presionada**
- 1 cucharadita de **vainilla**

Preparación:

1. Rocíe aceite de cocina en spray a una bandeja para hornear o dos moldes de 9x13 pulgadas.
2. Ponga las tajadas de pan acostadas y tocándose con los bordes.
3. Bata la leche, el huevo, el azúcar morena, y la vainilla hasta que estén muy bien mezclados.
4. Ponga la mezcla sobre el pan
5. Déle la vuelta a cada tajada para asegurarse que ambos lados quedan mojados.
6. Cubra y refrigere durante la noche, o ponga en el horno inmediatamente a 325° Fahrenheit por 30 minutos.
7. Rocíe ligeramente con azúcar de pastelería (opcional).
8. Sirva caliente.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts

Serving Size 2 slices (135g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 40
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 70mg	23%
Sodium 320mg	13%
Total Carbohydrate 41g	14%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 15g	

Protein 12g	
Vitamin A 4%	• Vitamin C 0%
Calcium 10%	• Iron 20%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

**6 porciones de 2
rebanadas cada una**

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>