



Tostada francesa al horno con naranja y canela

Convierta a un favorito del desayuno en un nuevo plato. Pruebe este delicioso horneado rico en grano integral para el desayuno.

Edades: de 6 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

los INGREDIENTES

Aceite en aerosol para cocinar

6 rebanadas de pan integral (al menos 28 g o 1 oz cada una)

1 cucharada + 1 cucharadita de margarina, sin grasas *trans*, derretida

¼ taza de jarabe de arce

1 cucharadita de canela, molida

2 huevos, frescos, grandes, enteros

½ taza de jugo de naranja, concentrado de 100% jugo, congelado, descongelado

¼ taza de leche, baja en grasa (1%)

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 375 °F.
3. Rocíe un molde para hornear (8" x 8") con aceite en aerosol para cocinar.
4. Corte el pan en pedazos medianos, alrededor de 1" a 2" cada uno.
5. En un tazón mediano, mezcle con una batidora manual la margarina derretida y ligeramente enfriada, el jarabe de arce, la canela, el huevo, el concentrado de jugo de naranja y la leche. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.
6. En un tazón mediano, mezcle los pedazos de pan con la mezcla de naranja y huevos.
7. Vierta la mezcla en la bandeja para hornear de manera uniforme.
8. Hornee durante 25 minutos o hasta que esté dorado y alcance una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos.
9. Corte en 6 cuadrados iguales.
10. Sirva 1 porción. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 porción de tostada francesa al horno con naranja y canela

Nutrientes	Cantidad
Calorías	202
Grasa total	6 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	55 mg
Sodio	183 mg
Carbohidrato total	30 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	7 g
Vitamina D	N/A
Calcio	88 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A


N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov


la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1 onza equivalente de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (leche y margarina), huevos y trigo (pan).** El pan y la margarina pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (pan) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como “especia” o “condimento”.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.