



overnight cinnamon french toast bake

Your child can help tear bread and sprinkle brown sugar!

Make it the day before!

1. Butter a 9x13 inch baking pan.
2. Tear bread slices into 1 inch pieces. Place the bread pieces in the baking pan.
3. In a small bowl, mix together the brown sugar and cinnamon. Sprinkle it over the bread.
4. In a mixing bowl, whisk together the eggs and milk. Pour the egg mixture evenly over the bread. Then use a spatula to press the bread down to make sure it is well coated.
5. Cover the baking pan with aluminum foil and refrigerate overnight.

Bake it in the morning!

1. Preheat the oven to 350 F.
2. Bake the French toast with the foil cover in place for 20 minutes. Then remove the foil and continue to bake for another 20 minutes, or until golden brown. Let cool for about 5 minutes before serving.

Ingredients:

10 slices whole grain bread
1/3 cup brown sugar
1 tsp cinnamon
6 large eggs
1 1/4 cup milk
serves 8



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced
for educational purposes.



tostadas francesas con canela

para preparar de un día para el otro

Tu hijo puede ayudar a romper el pan y rociarlo con azúcar morena.

¡Prepáralo el día anterior!

1. Enmanteca una fuente para horno de 9x13 pulgadas / 23 x 33 cm.
2. Rompe las rodajas de pan en trozos de 1 pulgada / 2,5 cm. Coloca los trozos de pan en la fuente para horno.
3. Mezcla el azúcar moreno y la canela en un bol pequeño. Rocía el pan con la mezcla.
4. En un bol grande, bate los huevos con la leche. Vierta la mezcla en forma pareja sobre las rebanadas de pan. Luego, con una espátula, presiona el pan para asegurarte de que quede bien cubierto.
5. Cubre la fuente con papel de aluminio y refrigéralo durante la noche.

¡Hornéalo en la mañana!

1. Precalienta el horno a 350°F / 176°C.
2. Hornea la tostada francesa cubierta con el papel de aluminio durante 20 minutos. Luego, quita el papel de aluminio y sigue horneándola otros 20 minutos, o hasta que esté dorada. Déjala en friar durante 5 minutos antes de servir.

Ingredientes:

10 rodajas de pan integral
1/3 taza de azúcar morena
1 cdita. de canela
6 huevos grandes
1 1/4 taza de leche
rinde 8 porciones



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced
for educational purposes.