



cinnamon raisin **french toast**

Ingredients:

- 3 eggs
- ½ cup milk
- 8 slices whole grain cinnamon raisin swirl bread

1. In a medium bowl, beat the eggs and milk until smooth.
2. Spray a skillet with cooking spray. Heat over medium heat.
3. Dip each bread slice into egg mixture until completely soaked. Place in the skillet. Cook for about 4 minutes on each side, or until golden brown.

Serve with
fruit, vanilla yogurt
or applesauce!



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



tostadas francesas *con canela y pasas*

Ingredientes:

- 3 huevos
- ½ taza de leche
- 8 rebanadas de pan integral con pasas y canela

1. En un bol mediano, bata los huevos y la leche hasta que estén integrados.
2. Rocíe una sartén con aceite en aerosol. Caliente a fuego mediano.
3. Sumerja cada rebanada de pan en la mezcla de huevo hasta que esté completamente empapada. Colóquela en la sartén. Cocínela de ambos lados durante 4-5 minutos o hasta que esté dorada.

¡Sirvala con
fruta, yogur de vainilla
o puré de manzana!



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