



french toast

1 egg
¼ cup milk
½ teaspoon
cinnamon
4 slices whole
wheat bread

1. In a medium bowl, whisk the egg, milk and cinnamon until smooth.
2. Dip each slice of bread into the egg mixture.
3. Cook on a lightly greased skillet over medium heat until golden brown on each side.



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



tostadas francesas

1 huevo
¼ taza de leche
½ cucharadita
de canela
4 rodajas de
pan integral

1. En un bol mediano, bate los huevos, la leche y la canela hasta que no haya grumos.
2. Sumerge cada rebanada de pan en la mezcla de huevo.
3. Cocina las rebanadas de pan en una sartén ligeramente engrasada a fuego medio durante unos 4 minutos por cada lado, o hasta que se doren.



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