



Kids Cookin'

Pedacitos de Tostada Francesa

¡Para un desayuno rápido, no puede olvidarse de nuestros pedacitos de Tostada Francesa!

Ingredientes:

- 4 rebanadas de pan de trigo
- 2 huevos
- 2 cucharadas de leche
- Azúcar en polvo y canela para el aderezo



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Caliente el horno a 350 grados.
2. Rocíe el espray de cocina en la bandeja de hornear y póngalo a un lado.
3. Corte cada rebanada de pan en cuatro pedazos iguales. Tendrá 16 pedazos en total.
4. En una vasija pequeña, combine los huevos y la leche y revuélvalos con un tenedor hasta que estén cremosos.
5. Sumerja cada pedazo de pan en la mezcla de huevo y colóquelo en la bandeja de hornear.
6. Horneé por unos 12 minutos hasta que estén oscuros.
7. Échele azúcar en polvo y canela.



Consejos Útiles: Échele la azúcar en polvo y la canela y estos pedacitos de tostada francesa ¡están listos para comer! Pero para una merienda especial, usted pudiera sumergir los suyos en compota de manzana. Incluya un vaso de leche, y el desayuno está listo.



Consejo de Seguridad: Asegúrese que sus pedacitos de tostada francesa estén bien cocinados cuando los saca del horno. Vea que estén dorados, y con apariencia seca. Si todavía están brillantes, hornéelos uno o dos minutos más, hasta que el huevo esté completamente cocinado. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos, así como también antes de cocinar. De esa manera evitará enfermarse con los gérmenes que pudieran estar en los huevos.

French Toast Sticks

For breakfast in a hurry, you can't beat our French toast sticks!

Ingredients:

- 4 slices whole wheat bread
- 2 eggs
- 2 tablespoons milk
- Powdered sugar and cinnamon for topping



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Spray a baking sheet with cooking spray and set aside.
3. Cut each slice of bread into four strips lengthwise. You'll have 16 strips in all.
4. In a small bowl, combine eggs and milk; beat with a fork until frothy.
5. Dip each "stick" of bread in egg mixture and place on baking sheet.
6. Bake for 12 minutes until brown.
7. Sprinkle lightly with powdered sugar and cinnamon.



Helpful Hints: Sprinkle powdered sugar and cinnamon on these French toast sticks and they are ready to eat! For a special treat, you may want to dip yours in applesauce. Add a glass of milk and breakfast is ready.



Safety Tip: Be sure your French toast sticks are thoroughly cooked when you take them from the oven. Look for a golden, dry appearance on the sticks. If they are still shiny, bake them a minute or two longer until the egg is completely cooked. Wash your hands after you handle raw eggs. This way the germs that might be on the eggs can't make you sick.

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa	35
Calorías 110			
		% Valor Diario*	
Grasa Total 4g			6%
• Grasa Saturada 1g			6%
Colesterol 105mg			36%
Sodio 180mg			8%
Carbohidrato Total 14g			5%
• Fibra Dietética 2g			8%
• Azúcares 2g			
Proteína 6g			
Vitamina A 4%	•	Vitamina C 0%	
Calcio 4%	•	Hierro 8%	
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.			
	Calorías: 2,000	2,500	
Grasa Total	< 65g	80g	
• Grasa Saturada	< 20g	25g	
Colesterol	< 300mg	300mg	
Sodio	< 2,400mg	2,400mg	
Carbohidrato Total	300g	375g	
• Fibra Dietética	25g	30g	
Calorías por gramo:			
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4			

Amount Per Serving		Calories from Fat	35
Calorías 110			
		% Daily Value*	
Total Fat 4g			6%
• Saturated Fat 1g			6%
Cholesterol 105mg			36%
Sodium 180mg			8%
Total Carbohydrate 14g			5%
• Dietary Fiber 2g			8%
• Sugars 2g			
Protein 6g			
Vitamin A 4%	•	Vitamin C 0%	
Calcium 4%	•	Iron 8%	
*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	< 65g	80g	
Saturated Fat	< 20g	25g	
Cholesterol	< 300mg	300mg	
Sodium	< 2,400mg	2,400mg	
Total Carbohydrate	300g	375g	
Dietary Fiber	25g	30g	
Calories per gram:			
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4			

Equipo para Niños

- cuchillo
- tabla de cortar
- bandeja de hornear
- vasija para mezclar
- tenedor
- cuchara de medidas
- agarradorres de ollas calientes

¡Es una buena idea juntar todo su equipo e ingredientes antes de comenzar una receta!

Sugerencia del Cocinero

- Pedacitos de Tostada Francesa
- compota de manzanas
- leche

Kids' Tool Kit

- knife
- cutting board
- baking sheet
- mixing bowl
- fork
- measuring spoon
- hot pad

It's a good idea to gather all your tools and ingredients before you start a recipe!

Chef's Choice

- French Toast Sticks
- Applesauce
- Milk

Para más información acerca de esta receta y de otras recetas divertidas: comuníquese con su oficina de extensión del condado de Kansas, visite el sitio web en www.kidsacookin.ksu.edu o el correo electrónico kidsacookin@ksu.edu

Este material ha sido financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA por medio de un contrato concedido al Departamento de Niños y Familias de Kansas. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas. SNAP provee asistencia nutricional a personas de bajo ingreso. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Para averiguar más llame al 1-800-221-5689.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.