



Tostada Francesa

¡Para una rica merienda roséala con azúcar en polvo!

Ingredientes:

- 1 huevo
- 1/3 taza de leche
- 1 cucharada de aceite
- 8 rebanadas de pan
- opcional: azúcar en polvo, margarina y almíbar.



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. En una vasija para mezclar, revuelva el huevo y la leche juntos.
2. Caliente el aceite en un sartén a fuego medio.
3. Sumerja ambos lados del pan en la mezcla de huevo.
4. Cocínela en un sartén por unos 2 minutos en cada lado o hasta que esté dorada.
5. Échele el azúcar en polvo o sívala con margarina y almíbar si desea.



Consejos Útiles: Use una vasija de fondo plano o un plato de cacerola para la mezcla del huevo y la leche. Esto lo hace más fácil para meter las rebanadas de pan. Ponga la vasija cerca del sartén para que no se derrame después de haber sumergido el pan.

Aproveche el pan viejo haciendo tostadas francesas.



Consejos de Seguridad: La seguridad en la comida comienza cuando se lava las manos antes de preparar la comida y otra vez después de tocar los huevos crudos.

French Toast

Sprinkle with powdered sugar for a treat!

Ingredients:

- 1 egg
- 1/3 cup milk
- 1 tablespoon oil
- 8 slices bread
- Powdered sugar or margarine and syrup, optional



Directions:

Remember to wash your hands!

1. In a mixing bowl, beat egg and milk together.
2. Heat oil in skillet on medium heat.
3. Dip both sides of bread in egg mixture.
4. Cook in skillet about 2 minutes on each side or until brown.
5. Dust with powdered sugar or serve with margarine and syrup if desired.



Helpful Hints: Use a flat-bottom bowl or casserole dish for egg and milk mixture. It makes it a lot easier to dip the bread slices. Set the bowl close to the skillet so you don't drip after dipping the bread.

A great way to use day-old bread is to make French toast.



Safety Tips: Food safety begins with washing your hands before food prep and again after handling raw eggs.

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa 35	
Calorías 100			
		% Valor Diario*	
Grasa Total 3.5g			6%
• Grasa Saturada 0.5g			3%
Colesterol 25mg			9%
Sodio 160mg			7%
Carbohidrato Total 13g			4%
• Fibra Dietética 2g			8%
• Azúcares 6g			
Proteína 4g			
Vitamina A 2%	•	Vitamina C 0%	
Calcio 4%	•	Hierro 6%	

*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	
Calories 100			
		% Daily Value*	
Total Fat 3.5g			6%
Saturated Fat 0.5g			3%
Cholesterol 25mg			9%
Sodium 160mg			7%
Total Carbohydrate 13g			4%
Dietary Fiber 2g			8%
Sugars 6g			
Protein 4g			
Vitamin A 2%	•	Vitamin C 0%	
Calcium 4%	•	Iron 6%	

*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	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Equipo para Niños

- vasija para mezclar
- taza de medidas
- cucharas de medidas
- espátula
- sartén
- tenedor

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

Sugerencia del Cocinero

- Tostada Francesa
- rebanada de tocino crujiente
- jugo de naranja

Kids' Tool Kit

- Mixing bowl
- Measuring cup
- Measuring spoon
- Spatula
- Skillet
- Fork

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

Chef's Choice

- French Toast
- Crisp bacon slice
- Orange juice

Fuente: *Libro de Comidas Nutritivas*, Programa de Nutrición Familiar, Investigación y Extensión de K-State, Condado Saline.

El libro sugerido para esta actividad de cocina es: *Pan y Jalea para Frances* por Russell Hoban

Source: *Book Cooks Nutrition Prop Boxes*, Family Nutrition Program, K-State Research and Extension, Saline County. Suggested book with this cooking activity: *Bread and Jam for Frances* by Russell Hoban

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.