

Sandwiches de Tostada Francesa y Fruta



Sirve:

2 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor

11" Square Griddle

small mixing bowl

medium mixing bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Janet Potts, RD, LD

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Las frutas son una manera deliciosa de agregar nutrientes esenciales a una dieta saludable para el corazón. Esta receta es una forma natural de satisfacer tus antojos de dulce de una manera sana. Y estos deliciosos sandwiches no son sólo para el desayuno - sorprende a tu familia sirviéndolos como una divertida cena.

¼ taza de
fresas, cortadas con Cono #3
(42
g)
½ plátano, a rodajas
2 cucharadas de
arándanos
(18
g)
½ taza de
sustituto de huevo, líquido, libre de grasa
(120
ml)
½ taza de
leche desnatada o de soja
(120
ml)
⅛ cucharadita de
sal (opcional)
(0.6
g)
4 rebanadas de
pan integral
2 cucharadas de
mermelada (de naranja o melocotón)
(40
g)
2 cucharadas de

queso Neufchatel
(30
g)

Preparación :

1. En un bol pequeño, mezcla las fresas, arándanos y plátano. Reserva.
2. En un bol mediano, mezcla el sustituto de huevo, la leche y la sal. Reserva.
3. Precalienta la plancha a fuego medio hasta que al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean.
4. Moja cada rebanada de pan en la mezcla de huevo, por los dos lados. Pon las cuatro rebanadas en la plancha y cocina 2 - 3 minutos, o hasta que se doren. Dale la vuelta y dora por el otro lado.
5. Mientras se doran por el otro lado, extiende una cucharada de mermelada en dos de las rebanadas de pan y en las otras dos extiende una cucharada de queso Neufchatel.
6. Reparte la mezcla de frutas en las rebanadas de pan con el queso Neufchatel.
7. Monta los sándwiches poniendo las rebanadas de pan untadas con la mermelada de fruta encima de las rebanadas de pan con la mezcla de frutas.
8. Pon los sandwiches en un plato. Córtalos en diagonal y espolvorea con canela molida y nuez moscada. Sirve caliente.

Consejos:

- Puedes usar queso crema en lugar de queso Neufchatel.
- Sirve con sirope de arce bajo en azúcar por encima o con yogur de vainilla.
- Puedes usar nectar de agave para endulzar la fruta, si lo deseas.
- Pon las fresas en el congelador durante 5 - 10 minutos antes de cortarlas con la Máquina Saladmaster.

Información nutricional por ración

Calorías: 304
Grasa Total: 6g
Grasa 3g
Saturada:
Colesterol: 16mg
Sodio: 596mg
Carbohidratos: 45g
Fibra 5g
Dietética:
Azúcar: 18g
Proteína: 17g