

Torrijas



Sirve:

4 porciones, 2 rebanadas por porción

Pieza:

12" Electric Oil Core Skillet
small mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Guía de Cocina Saludable de la Sartén Eléctrica con Núcleo de Aceite de Saladmaster®

Agregar un Comentario

$\frac{3}{4}$ taza de
sustituto de huevo, o 3 huevos batidos

(178
ml)

$\frac{1}{3}$ taza de
leche descremada

(80
ml)

$\frac{1}{4}$ cucharadita de
extracto de vainilla

(1,25
ml)

$\frac{1}{8}$ cucharadita de
nuez moscada molida

(0.6
g)

8 rebanadas de
pan francés, 1-pulgada (2.5 cm) grueso

Preparación :

1. Precalienta la sartén eléctrica tapada a 325°F/165°C.
2. En un tazón poco profundo, mezcla el sustituto de huevo (o los 3 huevos batidos), leche descremada, vainilla y nuez moscada.
3. Remoja el pan en la mezcla de huevo, voltea y remoja el otro lado. Traslada a un plato.
4. Coloca las rebanadas de pan formando una sola capa en la sartén eléctrica.
5. Lentamente vierte la mezcla de huevo restante sobre las rodajas de pan, y permite que se absorba.
6. Cocina durante 2-3 minutos, hasta que se doren uniformemente. Voltea para dorar el otro lado, durante 1-2 minutos.
7. Sirve caliente con jarabe de arce, si lo deseas.

Información nutricional por ración

Calorías: 259
Grasa Total: 3g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 1mg
Sodio: 563mg
Carbohidratos: 42g
Fibra 2g
Dietética:
Azúcar: 5g
Proteína: 15g
El Análisis Nutricional está calculado usando el sustituto de
huevo.
