

Chocolate Berry French Toast

Serves 4

Ingredients

- 8 medium strawberries or berries of choice
- 3 Tablespoons unsweetened cocoa powder
- 2 Tablespoons sugar
- 1 large egg
- ½ cup low-fat milk
- 1 teaspoon ground cinnamon
- Non-stick cooking spray
- 4 slices whole wheat bread

Directions

1. In a small bowl, whisk cocoa powder and sugar together with a fork. Set aside.
2. In a second small bowl, beat egg until well blended.
3. Add milk and cinnamon to egg. Beat about 1 minute more.
4. Add some of the cocoa powder and sugar mixture and mix.
5. Coat medium skillet with non-stick cooking spray. Heat over medium heat.
6. Dip one piece of bread in egg mixture. Flip to coat both sides. Place quickly in hot skillet. Cook until golden brown, about 2-3 minutes per side. Remove from pan.
7. Dust generously with cocoa mixture. Top each piece of bread with 3 Tablespoons sliced strawberries and drizzle with maple syrup. Enjoy!

Courtesy of cookingmatters.com

Nutrition Quick-Fact

Whole grains contain all three parts of the kernel—the bran, germ, and endosperm—providing fiber, vitamins, and minerals, unlike refined grains where these parts are removed.

Tostadas francesas con bayas y fresas

4 porciones

Ingredientes

- 8 fresas medianas o las bayas de su preferencia
- 3 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 huevo grande
- ½ taza de leche baja en grasa
- 1 cucharadita de canela molida
- Spray antiadherente para cocinar
- 4 rebanadas de pan integral

Instrucciones

1. En un tazón pequeño, mezcle el cacao en polvo y el azúcar con un tenedor. Reserve.
2. En un segundo tazón pequeño, bata el huevo hasta que esté bien integrado.
3. Agregue la leche y la canela al huevo. Bata durante aproximadamente 1 minuto más.
4. Incorpore parte de la mezcla de cacao y azúcar, y mezcle.
5. Cubra una sartén mediana con aceite en aerosol antiadherente. Caliente a fuego medio.
6. Sumerja una rebanada de pan en la mezcla de huevo. Dele la vuelta para cubrir ambos lados. Colóquela rápidamente en la sartén caliente. Cocine hasta que adquiera un color dorado, aproximadamente de 2 a 3 minutos por cada lado. Retire de la sartén.
7. Espolvoree generosamente con la mezcla de cacao. Cubra cada rebanada de pan con 3 cucharadas de fresas en rebanadas y rocíe con jarabe de arce. ¡Buen provecho!

Cortesía de cookingmatters.com

Información nutricional

Los granos integrales contienen las tres partes del grano —el salvado, el germen y el endospermo—, aportando fibra, vitaminas y minerales, a diferencia de los granos refinados, en los que estas partes han sido eliminadas.