



bariatric care

Ingredientes

- ☐ 4 rebanadas de Pan Ezequiel
- ☐ 2 huevos
- ☐ 1 cucharadita de vainilla
- ☐ Una pizca de sal
- ☐ ¼ de taza de agua
- ☐ Miel maple
- ☐ Aceite de coco
- ☐ Fruta al gusto

PAN FRANCÉS

Desayuno saludable, rápido y divertido.

1. En un plato hondo bate los dos huevos con sal, la vainilla y el agua a que quede todo bien mezclado.
2. Remoja los panes en la mezcla, dejándolos empapados sin romper la rebanadas.
3. Calienta el sartén a fuego medio y coloca un poco de aceite de coco a que derrita.
4. Coloca por 3 minutos cada parte de la rebanada, hasta que quede dorado.
5. Sirvelo acompañándolo con miel de Maple y frutas al gusto.

Chef's Notes
