



## bariatric care

### Ingredientes

- 4 rebanadas de Pan Ezequiel
- 2 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- Una pizca de sal
- $\frac{1}{4}$  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. Sírvelo acompañándolo con miel de Maple y frutas al gusto.

### Chef´s Notes

---

---

---