

MARÍA 👨🏻‍🍳



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Tostadas francesas saladas

1 ración 283 kcal

Ingredientes

- Pan de molde integral
- 1 huevo
- Especias al gusto (pimienta y orégano)
- Queso fresco de cabra como topping

POR RACIÓN

Proteínas	16 g
Grasas	11 g
Hidratos	29 g
Fibra	4,1 g

Elaboración

1. Batir el huevo mientras se calienta una sartén antiadherente
2. Pasar el pan por el huevo y colocarlo en la sartén hasta que quede dorado
3. Añadir los ingredientes al gusto; en este caso, queso fresco de cabra, un poco de pimienta y orégano

Hecho con CookNest



Todas las recetas de MARÍA 👨🏻‍🍳
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy