



Crunchy French Toast

Time needed: 15 minutes Servings: 4

INGREDIENTS

- 2 eggs
- 2 cups milk
- 2 Tablespoons orange juice concentrate
- Pinch cinnamon
- Pinch nutmeg
- 2 Tablespoons sugar, divided
- 1 teaspoon vanilla
- 3 cups corn flakes
- 4 slices of hearty whole wheat bread
- 1 Tablespoon canola oil
- 1 Tablespoon butter
- 1 pint mixed fresh berries, whole or lightly crushed

DIRECTIONS

1. Mix the eggs, milk, orange juice concentrate, cinnamon, nutmeg, 1 tablespoon of the sugar and the vanilla in a mixing bowl.
2. In a separate bowl, crush the corn flakes and stir in the remaining tablespoon of sugar.
3. Dip a slice of bread in the batter for a couple of seconds and flip the bread over. Don't let the bread get too soggy. Go from the batter bowl to the corn flake bowl and coat the bread with the cornflakes in both sides.
4. Heat the oil and butter in a sauté pan over medium heat. Once the butter starts foaming, place the coated bread into the pan and fry until golden brown, about 2 minutes on each side (do not overwhelm the pan).
5. Top the toast with the berries and serve immediately.

Recipe by Chef Gilbert Rodriguez



To download the recipe on your computer, visit this website:
<https://www.youtube.com/watch?v=HCylXS7o5-c&t=15s>



This project is based upon work supported by U.S. Department of Agriculture, NIFA, FINI under award number 2017-70025-26683



Pan Francés Crujiente

Tiempo Necesario: 15 minutos Porciones: 4

INGREDIENTES

- 2 Huevos
- 2 Tazas de leche
- 2 Cucharadas de jugo concentrado de naranja
- Pizca de canela
- Pizca de nuez moscada
- 2 Cucharadas de azúcar, dividido en 2
- 1 cucharadita de vainilla
- 3 Tazas de copos de maíz (corn flakes)
- 4 rebanadas de pan integral
- 1 Cucharada de aceite canola
- 1 Cucharada de mantequilla
- 2 tazas de bayas frescas mezcladas, enteras o ligeramente trituradas

DIRECCIONES

1. Mezcle los huevos, la leche, el jugo concentrado de naranja, la canela, la nuez moscada, 1 cucharada de azúcar y la vainilla en un tazón.
2. En un tazón aparte, tritura los copos de maíz y agrega la cucharada restante de azúcar.
3. Sumerja una rebanada de pan en la primera mezcla durante un par de segundos y dé la vuelta al pan. No dejes que el pan se ablande demasiado. Pasa del tazón de la primera mezcla al tazón de copos de maíz y cubre el pan con los copos de maíz por ambos lados.
4. Calentar el aceite y la mantequilla en una sartén a fuego medio. Una vez que la mantequilla comience a formar espuma, coloque el pan rebozado en la sartén y fría hasta que esté dorado, aproximadamente 2 minutos por cada lado (no abruma la sartén).
5. Cubra el pan francés con las bayas y sirva inmediatamente.
6. Probecho.

Receta por Chef Gilbert Rodriguez



Para descargar la receta en su computadora, visite este sitio web:
<https://www.youtube.com/watch?v=dD7aUs-6nog&t=36s>



Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. 2017-70025-26683.

