



Pumpkin French Toast

Servings: 4
Total cost: \$3.75

INGREDIENTS

- 8 slices whole wheat bread
- 4 eggs, beaten
- ½ cup canned pumpkin puree
- ¾ cup milk or non-dairy milk alternative
- 1 teaspoon vanilla
- 2 tablespoons oil, divided
- 1 tablespoon brown sugar
- 1 teaspoon cinnamon
- ¼ teaspoon nutmeg



STEP 1: In a large bowl or 9x13 baking dish, combine the eggs, milk, pumpkin, vanilla, brown sugar, cinnamon and nutmeg.



STEP 2: Pre-heat a large non-stick skillet with 1 tablespoon oil over medium heat.



STEP 3: Dip the slices of bread into the egg mixture to coat on both sides and transfer to the pan, allowing 3 slices to cook at a time. Cook 3-4 minutes until browned, flip, and cook 3 more minutes. Add the remaining oil or butter and repeat with remaining slices of bread.



Kids in the Kitchen

Allow kids to cut their French toast into strips and enjoy.

Good Food Fast

Breakfast for dinner is a fast way to get nourishing food on the table. This recipe takes about 20 minutes to prepare and toppings like fruit and nuts add nutrients.

115 Calories | 9g Carbs | 2g Sugar | 4g Fiber | 8g Fat (1g Sat Fat) | 3g Protein | 365mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Pan Francés de Calabaza

Porciones: 4

Costo Total: \$3.75

INGREDIENTES

- 8 rebanadas de pan integral
- 4 huevos, batidos
- ½ taza de puré de calabaza enlatada
- ¾ taza de leche baja en grasa o sustituto de leche
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 cucharadas de aceite, divididas
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de nuez moscada



Paso 1: En un plato hondo grande o un plato de hornear de 9x13, combine los huevos, la leche, calabaza, vainilla, azúcar moreno, canela y nuez moscada.



Paso 2: Pre-caliente un sartén antiadherente con una cucharada de aceite a fuego medio.



Paso 3: Meta los pedazos de pan en la mezcla de huevo y cubra ambos lados y transfiera al sartén, que 3 pedazos se cocinen al mismo tiempo. Cocine 3-4 minutos hasta que estén dorados, voltee y cocine durante 3 minutos más. Agregue lo que queda de mantequilla o aceite y repita con los pedazos de pan que quedan.



Niños En la Cocina

Deje que los niños corten su pan francés en tiras y disfruten.

Buena Comida Rápida

Desayuno como cena es una manera rápida de tener comida nutritiva en la mesa. Esta receta toma 20 minutos de preparación y las adiciones como frutas y nueces agregan nutrientes.

115 Calorías | 9g Carbs | 2g Azúcar | 4g Fibra | 8g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 3g Proteína | 365mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes