

Pumpkin French Toast

Servings: 4 (2 slices each)

Diet: Vegetarian & Vegan

Ingredients

- 4 eggs, beaten
- $\frac{3}{4}$ cup milk or non-dairy milk alternative
- $\frac{1}{2}$ cup canned pumpkin purée
- 1 teaspoon vanilla extract
- 1 tablespoon brown sugar
- 1 teaspoon cinnamon
- $\frac{1}{4}$ teaspoon nutmeg
- 2 tablespoons oil, divided
- 8 slices whole wheat bread

Instructions

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

STEP 2: Heat 1 tablespoon oil in a large skillet over medium heat.

STEP 3: Dip the slices of bread into the egg mixture and coat on both sides. Transfer 2-3 slices of bread to the skillet, cooking 3 to 4 minutes per side or until browned. Repeat with remaining slices, using remaining oil as needed.



- **Make it Vegan:** Instead of eggs, use one cup of non-dairy milk and two tablespoons of cornstarch for the mixture.
- **Nutrition Boost:** Top your French toast with fruit or nuts to add nutritional value to your meal.



Per Serving: 300 Calories | 33g Carbs | 9g Sugar | 5g Fiber | 14g Fat (3g Sat Fat) | 14g Protein | 330mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Tostada francesa de calabaza

Porciones: 4 (2 rodajas cada una)

Dieta: vegana y vegetariana

Ingredientes

- 4 huevos batidos
- $\frac{3}{4}$ taza de leche o un alternativo no lácteo
- $\frac{1}{2}$ taza de puré de calabaza
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharadita de canela
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de nuez moscada
- 2 cucharadas de aceite, divididas
- 8 rodajas de pan integral

Instrucciones

PASO 1: En un bol grande o una bandeja para hornear, mezcle los huevos, la leche, la calabaza, la vainilla, el azúcar morena, la canela y la nuez moscada.

PASO 2: Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio.

PASO 3: Sumerja las rodajas de pan en la mezcla de huevo y cúbralas por ambos lados. Coloque 2 o 3 rebanadas de pan en una sartén y cocine por 3 a 4 minutos por lado o hasta que se doren. Repita con las demás rebanadas; use el aceite restante según sea necesario.



- **Conviértalo en vegano:** En lugar de usar huevos, use una taza de leche no láctea y dos cucharadas de maicena para la mezcla.
- **Refuerzo nutricional:** Añada frutas o frutos secos a las tostadas francesas para agregar valor nutricional al plato.



Por porción: 300 calorías | 33 g carbohidratos | 9 g azúcar | 5 g fibra | 14 g grasa (3 g grasa saturada) | 14 g proteína | 330 mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes