

Pumpkin French Toast

Servings: 4 (2 slices each)

Diet: Vegetarian & Vegan

Ingredients

- 4 eggs, beaten
- ¾ cup milk or non-dairy milk alternative
- ½ cup canned pumpkin purée
- 1 teaspoon vanilla extract
- 1 tablespoon brown sugar
- 1 teaspoon cinnamon
- ¼ 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

خبز اليقطين الفرنسي

وجبة تكفي: 4 (2 شريحة لكل شخص)

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي



• **جعلها نباتية كاملة:** بدلاً من البيض، يمكن استخدام كوب واحد من الحليب الخالي من الألبان وملعقتين كبيرتين من نشأ الذرة للخليط.

• **تعزيز التغذية:** يمكن تغطية الخبز المحمص الفرنسي بالفواكه أو المكسرات لإضافة قيمة غذائية إلى الوجبة.



المقادير

- 4 بيضات مخفوقة
- 3/4 كوب حليب أو بديل الحليب الخالي من الألبان
- 1/2 كوب من هريس اليقطين المعلب
- 1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- 1 ملعقة سكر بني
- 1 ملعقة صغيرة قرفة
- 1/4 ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- 2 ملاعق كبيرة زيت مقسمة
- 8 شرائح خبز قمح كامل

إرشادات

الخطوة 1: في وعاء كبير أو طبق خبز، يُخلط البيض والحليب واليقطين والفانيليا والسكر البني والقرفة وجوزة الطيب.

الخطوة 2: تُسخن 1 ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة.

الخطوة 3: تُغمس شرائح الخبز في خليط البيض ثم تغمر من الجانبين. تُنقل 2-3 شرائح من الخبز إلى المقلاة، وتُطهى لمدة 3 إلى 4 دقائق لكل جانب أو حتى تكتسب اللون البني. تكرر نفس الخطوات مع الشرائح المتبقية، ويُستخدم الزيت المتبقي حسب الحاجة.

لكل وجبة: 300 سعرة حرارية | 33 جرام كربوهيدرات | 9 جرام سكر | 5 جرام ألياف | 14 جرام دهون (3 جرام دهون)

| 14 جرام بروتين | 330 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes