

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

نان تست فرانسوی کدو حلوایی

وعده ها: 4 عدد (هر کدام 2 برش)

رژیم: وگان و گیاهخوار



• **آن را وگان کنید:** به جای تخم مرغ، از یک فنجان شیر غیر لبنی و دو قاشق غذاخوری نشاسته ذرت برای مخلوط استفاده کنید.

• **تقویت تغذیه:** برای افزودن ارزش غذایی به وعده غذایی خود، روی نان تست فرانسوی خود را با میوه یا آجیل تزئین کنید.



مواد تشکیل دهنده

- 4 عدد تخم مرغ زده شده
- $\frac{3}{4}$ فنجان شیر یا جایگزین شیر غیرلبنی
- $\frac{1}{2}$ پیمانه پوره کدو حلوایی کنسروی
- 1 قاشق چایخوری عصاره وانیل
- 1 قاشق غذاخوری شکر قهوه ای
- 1 قاشق چای خوری دارچین
- $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری جوز هندی
- 2 قاشق غذاخوری روغن تقسیم شده
- 8 برش نان گندم کامل

دستورالعمل ها

مرحله 1: در یک کاسه بزرگ یا ظرف پخت، تخم مرغ، شیر، کدو تنبل، وانیل، شکر قهوه ای، دارچین و جوز هندی را با هم مخلوط کنید.

مرحله 2: 1 قاشق غذاخوری روغن را در یک تابه بزرگ روی حرارت متوسط گرم کنید.

مرحله 3: برش های نان را در مخلوط تخم مرغ فرو کنید و دو طرف آن را به مواد آغشته کنید. 2-3 برش نان را به ماهیتابه منتقل کنید، 3 تا 4 دقیقه برای هر طرف یا تا زمانی که قهوه ای شوند، بپزید. این کار را با برش های باقی مانده تکرار کنید و در صورت نیاز از روغن باقی مانده استفاده کنید.

در هر وعده: 300 کالری | 33 گرم کربوهیدرات | 9 گرم شکر | 5 گرم فیبر | 14 گرم چربی (3 گرم چربی اشباع) | 14 گرم پروتئین
330 میلی گرم سدیم

برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید