

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

د کدو فرانسوي ټوست

څو ځله دې وړاندې شي: 4 (هر يو ته 2 ټوټې)

غذا: غوښه نه خوړونکي او سبزيجات خوړونکي



• **ويگن يې جوړ کړئ:** د هگيو پر ځای، د مخلوط لپاره يوه پياله نباتي شيدې او دوه کاشوغې کارن ستارچ وکاروئ..

• **معدي پياوړتيا:** خپل فرانسوي ټوست له مېوو يا مغزاتو سره پوښ کړئ، تر څو مو خواره لا غذايي ارزښت ولري.



ترکيب يعنې اجزاوې

- 4 هگي، ټوټې شوې
- $\frac{3}{4}$ پياله شيدې يا د شيدو نباتي بدیل
- $\frac{1}{2}$ پياله د قوطۍ کدو پپوره
- 1 چمچه د ونيلا اکسترکټ
- 1 کاشوغيه نسواري رنگه بوره
- 1 د چای کاشوغيه دارچين
- $\frac{1}{4}$ چمچه جوز بویا (نټېمېگ)
- 2 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې غوړي، وېشل شوي
- 8 ټوټې بشپړ غنمې ډوډۍ

لارښوونې

1 گام: په يوه لويه کاسه يا بيکنگ ډش کې هگي، شيدې، کدو، ونيلا، نسواري رنگه بوره، دارچيني او جوز بویا سره گډ کړئ.

2 گام: په يوه لويه پين کې 1 کاشوغيه تېل د منځني تودونښت لاندې تود کړئ.

3 گام: د ډوډۍ ټوټې د هگيو په مخلوط کې ډوب کړئ او دواړه خواوې يې ښې لمدې کړئ. 2-3 ټوټې ډوډۍ پين ته واچوئ او هره خوا 3 تر 4 دقيقو پورې پخه کړئ، يا تر څو نسواري رنگه شي. همدا طريقه د پاتې ټوټو لپاره هم تکرار کړئ، او هر ځل چې اړتيا وي پاتې تېل وکاروئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 300 کالوري | 33 گرامه کاربوهايډريټ | 9 گرامه بوره | 5 گرامه فايبر | 15 گرامه غوړ (3 گرامه مشبوع غوړ) | 14 گرامه پروټين | 330 ملی گرامه سوډيم

د لا زياتو ترکيبونو او تغذيي معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ