

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

Bánh mì nướng kiểu Pháp vị bí đỏ

Khẩu phần: 4 phần (mỗi người 2 lát)

Chế độ ăn: Thuần chay & Ăn chay trường

Nguyên liệu

- 4 quả trứng, đánh tan
- $\frac{3}{4}$ cốc sữa hoặc sữa thực vật thay thế
- $\frac{1}{2}$ chén bí đỏ nghiền đóng hộp (pumpkin purée)
- 1 thìa cà phê tinh chất vani
- 1 thìa canh đường nâu
- 1 thìa cà phê bột quế
- $\frac{1}{4}$ thìa cà phê bột nhện đậu khấu
- 2 thìa canh dầu, chia từng phần
- 8 lát bánh mì nguyên cám

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Trong tô lớn hoặc khay, trộn đều trứng, sữa, bí đỏ nghiền, vani, đường nâu, bột quế và bột nhện đậu khấu.

BƯỚC 2: Đun nóng 1 thìa canh dầu trong chảo lớn ở mức lửa vừa.

BƯỚC 3: Nhúng từng lát bánh mì vào hỗn hợp trứng, thấm đều hai mặt. Cho 2-3 lát vào chảo, chiên mỗi mặt khoảng 3-4 phút đến khi vàng đẹp. Lặp lại với phần bánh mì còn lại, dùng nốt chỗ dầu còn lại nếu cần.



- **Chế biến theo phong cách thuần chay:** Thay trứng bằng một cốc sữa thực vật và hai thìa canh bột bắp, khuấy đều trong hỗn hợp ngâm bánh mì.
- **Tăng cường dinh dưỡng:** Rắc thêm trái cây tươi hoặc các loại hạt lên trên khi ăn để bổ sung dinh dưỡng.



Trong mỗi khẩu phần: 300 Calo | 33g Tinh bột | 9g Đường | 5g Chất xơ | 14g Chất béo (3g Chất béo bão hòa) | 14g Protein | 330mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes