Tostada con Fruta

Sirve: 24o48 Porciones

	24 Porciones		48 Porciones	
Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Pan integral		12 rebanadas		24 rebanadas
Queso cottage		1 tza		2 tzas
Peras, cortadas		12 tzas		24 tzas
Canela, molida		2 cdta		4 cdta
Margarina, suave, libre de grasas trans		1/4 tza		1/2 tza

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**89**
Grasa total	**1 g**
Grasa saturada	N/A
Colesterol	N/A
Sodio	**108 mg**
Total de Carbohidrato	**19 g**
Fibra dietetica	4 g
Azucares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**3 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Preparación

1. Precaliente el horno a 375ºF.
2. Unte un lado del pan con margarina. Póngala en una bandeja para hornear con el lado untado de margarina hacia abajo.
3. Unte el queso cottage con una cuchara sobre el pan. Espolvoree la canela encima.
4. Hornee a 375ºF hasta que el pan se dore en la parte de abajo (por aproximadamente 10 minutos).
5. Corte la tostada a la mitad y cubra cada mitad con ½ taza de peras.

Notas

Consejos Adicionales:

Agregue cualquier tipo de fruta de estación para hacer de este desayuno, uno saludable y divertido durante todo el año. La canela es una buena manera de agregar sabor sin agregar azúcar.