

# Pan francés de fresa y chocolate

4 porciones

## Ingredientes

- 8 fresas medianas
- 3 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 huevo grande
- ½ taza de leche baja en grasa
- 1 cucharadita de canela molida
- Espray de cocina antiadherente
- 4 rebanadas de pan de trigo integral



## Preparación

1. Enjuague las fresas. Recorte las partes superiores con las hojas. Corte en rodajas de 1/8 de pulgada de grosor.
2. En un tazón pequeño, mezcle el cacao en polvo y el azúcar con un tenedor. Deje de lado.
3. En un segundo tazón pequeño, bata el huevo con un tenedor hasta que esté bien mezclado.
4. Agregue la leche y la canela al huevo. Bata por aproximadamente 1 minuto más.
5. Cubra una sartén mediana con espray de cocina antiadherente. Caliente a fuego medio.
6. Sumerja una rebanada de pan en la mezcla de huevo. Voltee para cubrir ambos lados. Retírelo de la mezcla de huevo, sacudiendo cualquier exceso de huevo. Coloque rápidamente en la sartén caliente. Cocine hasta que se dore, aproximadamente 2-3 minutos por lado. Retire de la sartén.
7. Repita los pasos 5 y 6 hasta que cada rebanada de pan ha sido cocido.
8. Cubra cada rebanada de pan con 3 cucharadas de fresas en rodajas. Espolvoree generosamente con la mezcla de cacao.

## Notas del chef:

- Cuando las fresas no estén en temporada, cubra con cualquier fruta fresca de temporada. O use fruta congelada descongelada o enlatada. Asegúrese de escurrir antes de usar.
- Mezcle 1-2 tazas de fruta fresca con 1-2 cucharadas de miel o jarabe de arce. Reserve mientras prepara el pan francés. Cubra con la fruta fresca endulzada en lugar de la mezcla de cacao.
- Pruebe haciendo jarabe de frutas para usar en lugar de la mezcla de cacao. Lave, pele o deshuese y corte 1 ½ tazas de fruta fresca o congelada como arándanos, fresas, duraznos o ciruelas. En una sartén pequeña a fuego lento, cocine la fruta con 1/3 de taza de azúcar y 1 cucharada de agua. Cocine hasta que el azúcar se disuelva y los jugos de la fruta se espesen un poco, aproximadamente 5-8 minutos. Deje enfriar un poco antes de servirlo sobre el pan francés.



**SNAP-Ed**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed