

French Toast (Rabanadas)

<https://sem lactose.com/index.php/2008/03/24/french-toast-rabanadas/>

Atualizado em: setembro 7, 2015

SG

SL

SO

SP

SS

VG

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

00:10

00:10

Baixa

08

Eu tenho ótimas lembranças das rabanadas que as minhas tias faziam na praia para o lanche da tarde. Anos mais tarde, fui apresentada à versão mais “light” da rabanada, a French Toast, que é basicamente a mesma coisa, mas ao invés de ser frita em óleo, ela é dourada em um pouquinho de óleo de canola. Ela pode ser servida com frutas no café da manhã ou como lanche.

INGREDIENTES

- 1 xícara de leite de soja ou com baixo teor de lactose
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de açúcar misturadas com 1 colher (chá) de canela em pó
- 2 colheres (sopa) de óleo de canola
- 8 fatias de pão francês dormido

PREPARO

1. Corte as fatias com uns 2 cm de altura para não ficarem muito finas e desmancharem-se. Reserve.
2. Em um prato fundo, bata os 2 ovos ligeiramente, acrescente o leite e o açúcar. Mexa até o açúcar se misturar aos ingredientes.
3. Em uma frigideira anti-aderente, coloque as 2 colheres de óleo em fogo médio.
4. Molhe as fatias de pão na mistura de leite e ovos, virando-as rapidamente para absorverem a mistura. Com uma espátula, leve-as à frigideira e vire-as para dourar de ambos os lados.
5. Repita o mesmo procedimento com todas as fatias.
6. Ao final, coloque-as em um prato e espalhe por cima o açúcar com canela.

Sirva quente.