

과일프렌치토스트

아이들이 좋아하는 토스트에 영양만점 달콤한 과일을 넣어 만들었어요.



☐ 밥류 ☐ 주찬류 ☐ 부찬류 ☐ 김치류 ☒ 간식

재료 (만3~5세 기준)

식빵 1장, 바나나 20g, 키위 5g, 달걀 50g, 소금 1g,
식용유 2g, 버터 3g

조리시간 약 20분

조리방법

1. 키위와 바나나는 갈기 좋은 크기로 썬다.
2. 믹서에 키위, 바나나, 달걀, 소금을 넣고 갈아 과일달걀물을 만든다.
3. 과일달걀물에 식빵을 적신다.
4. 팬을 달궈 식용유를 두르고 식빵을 노릇하게 구워 완성한다.



영양소 정보 (만3~5세 기준)

에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (μg RA)	비타민C (mg)	티아민 (mg)
237	10.1	84.9	15.0	0.1
리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	탄:단:지 비율(%)
0.4	44.0	1.4	608.6	45:15:40

조리 TIP

- 기호 또는 알레르기 유무에 따라 다른 과일을 활용해도 좋아요.
- 프렌치토스트를 만든 후 과일을 올려서 함께 먹어도 좋아요 .
- 만1~2세는 만3~5세의 1인 기준 재료의 70% 정도로 조절하여 조리하세요.