

FLAN DE LECHE CONDENSADA



Ingredientes para 4 personas:

- ✓ Leche condensada 370g
- ✓ Leche desnatada 370cc
- ✓ Huevos 4
- ✓ Azúcar 80g

Preparación:

En un recipiente batimos los huevos. Añadimos la leche condensada y la leche desnatada y volvemos a batir todo hasta que queda una mezcla homogénea.

Vertemos la mezcla en flaneras individuales y las metemos en la olla rápida al baño maría durante 8 minutos.

Transcurrido el tiempo, las dejamos enfriar a temperatura ambiente y posteriormente las metemos en la nevera durante unas horas.

En el momento de servir preparamos el caramelo.

-En una sartén echamos el azúcar y dejamos derretir hasta que adquiere una consistencia líquida en tono tostado.

Desmoldamos las flaneras y vertemos el caramelo sobre el flan.



Calibración del Plato

Kcal	515
Prot (g)	19
Hc (g)	74
Lip (g)	16
Fibra (g)	0
Colesterol (mg)	267
Na (mg)	265