

CuidaRecetas

Flan de café



INGREDIENTES

- 200 ml de café
- 4 huevos
- 300 ml de leche entera
- 100g miel

CARAMELO

- 50 g miel
- 2 c.s. agua



ALÉRGENOS



Fácil



30 min



6 raciones



0,7 €/ración

CuidaRecetas

Flan de café



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por ración	172 Kcal	21,8 g	21,8 g	6,3 g	2,2 g	7,1 g	0,0 g	0,1 g

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Preparar el café y dejar enfriar.
3. Para hacer el caramelo, calentar la miel y mezclar bien con el agua para que quede más líquida.
4. Poner el caramelo en el fondo de las flaneras. Reservar.
5. Separar las yemas de las claras y montar las claras.
6. Añadir las claras montadas.
7. Colocar las flaneras en una fuente de horno y poner agua en la fuente para que se cocinen al baño maría.
8. Meter en el horno aproximadamente 45 min. Ir pinchando con un palillo para comprobar si se ha cuajado.
9. Sacar y dejar enfriar. Colocar en la nevera. Servir frío.

*Receta del proyecto Alimentación Consciente de Cruz Roja.

alimentación
consciente.