

FLAN DE MANDARINA

 | Medio | 60 min. | 8 raciones | 0,75 €/ración

INGREDIENTES

- 400 ml leche
- 4 huevos
- 6 yemas
- 1,5 kg mandarinas
- 1 limón
- 120 g azúcar integral



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Poner en un cenco las yemas y los huevos. Batir.
2. Añadir el azúcar, ralladura de piel de 1 mandarina, la leche y la ralladura de limón.
3. Exprimir las mandarinas, añadir al cuenco.
4. Remover la mezcla hasta que quede homogénea.
5. Repartir en flaneras o recipiente apto para horno.
6. Poner en una bandeja de horno con agua (para cocinar al baño María).
7. Hornear unos 40 min a 170 °C.
8. Dejar enfriar y desmoldar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	214 Kcal	29,1 g	29,1 g	7,6 g	2,1 g	6,9 g	1,1 g	0,1 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Puedes utilizar las claras de huevo sobrantes para hacer una tortilla.

CONSEJOS CONSCIENTES

- La mandarina en una gran fuente vitamina C.
- Puedes utilizar cualquier otro endulzante como miel o panela.