

FLAN DE PLÁTANO



| Fácil



| 55 min.



| 6 raciones



| 0,46€/ración

INGREDIENTES

- 2 plátanos maduros
- 300 ml leche entera
- 3 huevos talla L
- 100 g azúcar (80 g flan)
- 15 ml agua



ALÉRGENOS



HUEVOS



LACTEOS

ELABORACIÓN

1. Preparar el caramelo; calentar el azúcar con el agua en un cazo y remover hasta obtener un color tostado.
2. Verter en la base de los moldes.
3. En el vaso de la batidora, colocar el resto de ingredientes y mezclarlos hasta obtener una consistencia homogénea.
4. Distribuir la mezcla en las flaneras y colocar en un recipiente apto para horno. Precalentar el horno a 180°, poner calor en la parte superior e inferior y cocinar al baño María unos 40 min.
5. Dejar enfriar y reservar un par de horas en la nevera. Desmoldar y servir acompañados de plátano.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

por ración	energía 193 Kcal	hidratos de carbono 8 g	azúcares 6,5 g	Grasas 12 g	grasas saturadas 7,5 g	Proteínas 10 g	Fibra 6 g	Sal 0 g
------------	---------------------	----------------------------	-------------------	----------------	---------------------------	-------------------	--------------	------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Esta receta es perfecta para utilizar los plátanos maduros que tienes al fondo de la nevera y evitar que se estropeen.
- Recuerda adaptar las cantidades de ingredientes según la cantidad de personas que vayan a consumir el postre. Si sobran porciones, asegúrate de almacenarlas correctamente en la nevera.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Puedes reducir o hasta eliminar la cantidad de azúcar utilizado en la receta; cuanto más maduros estén los plátanos, más dulce va a salir el flan. El plátano es una excelente opción para endulzar de forma natural los postres además de ser una rica fuente de nutrientes como potasio y vitamina C.
- Puedes añadir otras frutas frescas como acompañamiento para tu flan, de ese modo incrementarás la cantidad de vitaminas de tu receta. ¡Sé creativo/a!