

FLAN DE HUEVO



| Fácil



| 45 min.



| 4 raciones



| 0,45 €/ración

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1/2 l leche
- 100 g azúcar integral
- 4 c.s. miel.



Foto: Pixabay

ALÉRGENOS



LACTEOS



HUEVOS

ELABORACIÓN

1. Poner a calentar la leche en un cazo a fuego lento.
2. En cuanto empiece a hervir apagar el fuego, apartar de la fuente de calor y dejar que la leche temple.
3. Precalentar el horno a 150°C.
4. Batir los huevos en un cuenco, añadir el azúcar y mezclar hasta que se integre.
5. Añadir, poco a poco, la leche templada, mientras ir mezclando.
6. Poner la miel en el molde para flan, por la base y la parte baja de la pared del molde.
7. Verter la mezcla en el molde para flan. Tapar con papel de aluminio.
8. Colocar el molde en un recipiente con agua, apto para horno. Al meter la flanera, deberá de llegar el agua, como mucho, por la mitad de la pared. Así se cocinará al baño María.
9. Meter al horno, unos 30 min a 180°C.
10. Para comprobar la cocción, ir metiendo un palillo, cuando salga limpio, ya estará cuajado.
11. Servir frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | | | | | | | | |
|---|---------------------|-------------------------------|--------------------|-----------------|---------------------------|--------------------|--------------|--------------|
|  por ración | energía 218 Kcal | hidratos de carbono 32,4 g | azúcares 32,4 g | Grasas 6,5 g | grasas saturadas 1,7 g | Proteínas 7,7 g | Fibra 0 g | Sal 0,2 g |
|---|---------------------|-------------------------------|--------------------|-----------------|---------------------------|--------------------|--------------|--------------|

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Aprovecha que el horno está caliente para cocinar otros platos. Planificando el menú y teniendo en cuenta los momentos de cocinado, evitarás desperdicio de comida y ahorrarás tiempo y energía.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Puedes variar el sabor del flan añadiendo un poco de chocolate en polvo o café..