

FLAN DE CASTAÑA



| Fácil



| 40min.



| 5 raciones



| 1,05€/ración

INGREDIENTES

- 1 taza de castañas
- 1 taza de leche de almendra sin azúcar
- 1/4 de taza de miel
- 2 c.s. de gelatina en polvo sin sabor (o agar-agar para una versión vegetariana/vegana)
- 1 c.p. de extracto de vainilla
- 1/4 de taza de agua
- Una pizca de sal



Fuente: iStockphotos

Precio total: 5,27€

ALÉRGENOS (puede contener)



SOJA



FRUTOS
DE CÁSCARA



HUEVOS




LACTEOS

ELABORACIÓN

1. **Colocar** las castañas en un cazo con agua hirviendo. Hervir durante unos 15 min hasta que estén blandas. Sin retirar del agua, ir sacando para pelarlas en caliente.
2. Poner en el vaso del procesador de alimentos las castañas, la bebida de almendra, miel, extracto de vainilla y una pizca de sal. **Triturar** hasta que quede con textura suave y homogénea.
3. **Disuelve** la gelatina en polvo en 1/4 de taza de agua caliente. Remueve bien hasta que la gelatina esté completamente disuelta. Reserva.
4. **Escurre y enjuaga** las castañas después del periodo de remojo. Coloca las castañas, la leche de almendra sin azúcar, la miel, el extracto de vainilla y una pizca de sal en una licuadora o procesador de alimentos. Mezcla hasta obtener una textura suave y homogénea.
5. **Verter** la gelatina disuelta en la mezcla de castañas. Continuar batiendo hasta que la gelatina esté completamente incorporada.
6. **Verter** la mezcla en moldes individuales o en un molde grande para flan.
7. **Refrigerar** durante al menos 4 horas o hasta que el flan esté firme.
8. **Desmoldar y servir**, se puede decorar con nueces picadas o frutas frescas antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

 Por ración	Energía 205 kcal	Hidratos de carbono 15,4 g	Azúcares 12,3 g	Grasas 11 g	Grasas saturadas 2 g	Proteínas 4,2 g	Fibra 1,3 g	Sal 0,5 g
---	----------------------------	--------------------------------------	---------------------------	-----------------------	--------------------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Si te quedan castañas hervidas, úsalas en ensaladas, avena, o como aperitivo.
- Si terminas con más flan del que puedes consumir, comparte con vecinos/as, amigos/as o familiares para evitar el desperdicio.

CONSEJOS CONSCIENTES

- En algunas recetas puedes utilizar el microondas en lugar del horno, y así reducir el consumo de energía y el tiempo de cocinado.
- Consume esta receta con moderación. Aunque la receta esté hecha con miel, no deja de ser una fuente de azúcares simples que aporta energía.