



 POSTRES Y DULCES

 Fácil

 35 min

 6-8

Flan ligero y fácil

Raciones y nutrición

150 kcal / ración de las cuales:

 HIDRATOS 37% 14 gr. 56 Kcal

 GRASAS 36% 6 gr. 54 Kcal

 PROTEÍNAS 27% 10 gr. 40 Kcal

Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Triturar todos los ingredientes con una batidora hasta obtener una crema fina. Dejarlo reposar en el refrigerador al menos 30?.

Calentar el horno a 180°. Engrasar muy ligeramente un molde rectangular, tipo plum cake de unos 18-20 cm. con un poco de mantequilla.

Verter la preparación en el molde poco a poco y dejarlo cocer unos 35-40? (comprobar con un palillo si está cocido).

Dejarlo enfriar antes de desmoldar.

CONSEJO NUTRICIONAL

Un postre con bajo aporte calórico y muy nutritivo por su contenido en proteínas de muy buena calidad, su alto contenido en calcio y vitamina D, nutrientes importantes para una buena salud ósea.

CONSEJO CULINARIO

Durante la cocción el flan suele crecer mucho, incluso sobresaliendo del horno, pero al reposar bajará. Se puede servir con mermelada, miel, nueces?

INGREDIENTES

- 400 g de requesón
- 4 Yogures naturales SVELTESSE
- 80 g (4 cucharadas) de Leche Condensada desnatada LA LECHERA
- 2 cucharadas (50 g) de harina de maíz
- mantequilla para engrasar el molde