

**FLAN DE CALABAZA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 100 gramos de calabaza asada
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 30 gramos de queso para untar, natural, bajo en calorías
- 30 gramos de requesón light
- 1 cucharada sopera de miel (18 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Se tritura todo y se hornea 15-20 minutos a 200 °C con el horno precalentado.
- 2º Se espolvorea canela por encima y se sirve frío.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [228 g]	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	228 kcal	11 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	30 %
H. CARBONO	11 g	24 g	9 %
AZÚCARES	6 g	14 g	16 %
GRASA	4 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	94 mg	215 mg	9 %