



FLAN DE COCO

 10 minutos 1 hora y 40 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 370 gramos de leche condensada light
- 130 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa o 130 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light o 130 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb o 130 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® o 130 gramos de alimento líquido vegetal original birdman® o 130 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar o 130 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína o 130 gramos de leche descremada o 130 gramos de lechada de coco proteína A de coco®
- 4 piezas de huevo entero fresco (200 g)
- 50 gramos de coco o 50 gramos de coco Rallado Tía Ofilia®

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (121 g)	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	134 kcal	7 %
GRASA	7 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
COLESTEROL	104 mg	126 mg	42 %
SODIO	93 mg	113 mg	5 %
H. CARBONO	5 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	7 g	8 g	-