



FLAN DE MANZANA

 10 minutos 2 horas 6 porciones

INGREDIENTES

- 10 gramos de endulzante sin calorías
- 1 cucharadita de ralladura de limón (2 g)
- 1/2 pieza de raja de canela (3 g)
- 250 gramos de manzana
- 20 gramos de mantequilla o 20 gramos de margarina
- 370 gramos de leche evaporada
- 4 piezas de huevo entero fresco (200 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (139 g)	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	118 kcal	6 %
GRASA	5 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
COLESTEROL	93 mg	129 mg	43 %
SODIO	76 mg	105 mg	4 %
H. CARBONO	6 g	8 g	3 %
AZÚCARES	4 g	5 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	-