

FLAN DE COCO VEGANO.

 1 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de castaña [3/4 de taza de castañas] mezclar con 1 taza y media de agua. licuar todo hasta dejar una pasta
- 100 gramos de coco rallado [1/4 de taza]
- 1 cucharadita de agar agar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla + 1 cucharada de stevia
- 5 gramos de cúrcuma [media cucharadita de cúrcuma]
- 40 gramos de limón, medio limón rallado.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar todos los ingredientes en una olla. Una vez que rompa el hervor la preparación cocinar por 1 minuto. Pasar a un molde con un fondo de arroz. Dejar enfriar en la heladera 8 horas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCION [305 g]	% DDR
ENERGÍA	271 kcal	827 kcal	41 %
GRASA	12 g	37 g	57 %
GRASAS SATURADAS	10 g	30 g	150 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	85 mg	259 mg	11 %
H. CARBONO	39 g	120 g	40 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	-