



FLAN ALTO EN PROTEÍNA SIN AZUCAR "D'GARY"

Perfecto para personas con diabetes, aquellos que siguen dietas bajas en carbohidratos o quienes simplemente desean disfrutar de un postre sin culpa.

 10 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 Paquete de D'Gari Flan Vainilla 20 gr [10 g]
- 1 Scoop de proteína sabor vainilla
- 2 Tazas de leche Lala 100 +Proteína light (tapa plateada) [500 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un sartén honda agregas 2 tazas de leche
- 2º En la sartén con leche agrega 1 scoop de proteína en polvo.
- 3º Batir para mezclar esos ingredientes
- 4º En la sartén con leche y la proteína en polvo ya batida, añade la mitad de un paquete de flan sin azúcar (10 g).
- 5º Vierte la mezcla de preferencia en un molde para flan o en un vaso mediano ancho.
- 6º Mete los moldes al refri para que cuajen las mezclas.
- 7º Una vez que la consistencia tome forma ya puedes disfrutar de tu postre.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [540 g]	% DDR
ENERGÍA	61 kcal	332 kcal	17 %
GRASA	1 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
COLESTEROL	2 mg	10 mg	3 %
SODIO	52 mg	282 mg	12 %
H. CARBONO	3 g	18 g	6 %
AZÚCARES	0 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	10 g	52 g	—