



FLAN DE MANZANA

 5 porciones

INGREDIENTES

- 4 piezas de manzana [552 g]
- 1/2 taza de leche descremada [123 g]
- 3 piezas de huevo fresco [150 g]
- 1 pieza de limón [68 g]
- 1 raja de canela en raja [10 g]
- 3 cucharadas soperas colmadas de azúcar, moreno [opcional]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer el caramelo. Cocer el azúcar con medio vasito de agua y unas gotas de zumo de limón. Y después, reparte en cinco flaneras individuales.
- 2º Preparar el puré de manzana. Primero, pela el limón, reserva un trozo de la piel, y exprímelo. Luego, pela las manzanas, descorazónalas, trocéalas y rocíalas con el zumo. Y por último, cuécelas con 4 cucharadas de agua, durante unos 15 minutos, removiendo hasta que se deshagan.
- 3º Hervir la leche. Pon a hervir la leche desnatada con la canela y la piel del limón. Tapa, espera a que se enfríe, filtra y mezcla con el puré de manzana, el azúcar restantes y los huevos batidos.
- 4º Cocer los flanes. Reparte la mezcla resultante en las flaneras que habías untado con caramelo, y cuécelas al baño María en el horno precalentado a 180 grados durante unos 45 minutos. Deja enfriar, desmolda y acompaña con láminas de manzana crudas o doradas en una sartén antiadherente con un pellizco de mantequilla.
- 5º CONSEJO: Cuando vayas a hervir la leche, añade una ramita de vainilla junto con la canela y la piel de limón. Le dará un toque aromático irresistible.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [165 g]	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	154 kcal	8 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	9 %
H. CARBONO	18 g	30 g	11 %
AZÚCARES	13 g	22 g	25 %
GRASA	2 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	34 mg	56 mg	2 %