



FLAN DE COCO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, entero, crudo [40 g]
- 1 cucharada sopera colmada de coco, desecado [23 g]
- 50 gramos de leche de coco
- Edulcorante al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para el caramelo: colocar el azúcar y el agua en una sartén antiadherente a temperatura baja (no remover demasiado). Nada más hay que cuidar que no se queme y cuando ya tenga un color caramelo bonito, retirar y poner en la base del molde o tazas para flan. Reservar.
- 2º Batir a mano los huevos con los edulcorantes, agregar la leche junto con la vainilla y el coco poco a poco, y seguir moviendo suavemente hasta que estén bien incorporados los ingredientes.
- 3º Colocar la mezcla en los moldes o el molde con el caramelo.
- 4º Cocinar a baño maría en el horno, así que lo siguiente, es llenar la mitad una cazuela para horno con agua, y poner ahí los moldes con el flan.
- 5º Meter al horno durante 40-45 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (114 g)	% DDR
ENERGÍA	265 kcal	302 kcal	15 %
PROTEÍNA	7 g	8 g	15 %
H. CARBONO	5 g	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	25 g	28 g	40 %
GRASAS SATURADAS	19 g	22 g	109 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	16 %
SODIO	56 mg	64 mg	3 %