



FLAN DE HUEVO AL MICROONDAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 1 vaso pequeño de leche, semidesnatada, UHT (113 g)
- 1/2 cucharada de postre de miel (4 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º batir el huevo con la leche y un chorrito de esencia de vainilla y reservar
- 2º en una taza verter 1 cucharada de miel y meter en microondas 15 segundos(hasta que burbujee) sacar y dejar enfriar 1 minuto
- 3º verter encima la mezcla de huevo y leche muy despacio para que la miel no se suba
- 4º meter en microondas 2 minutos
- 5º dejar enfriar en el frigorífico antes de desmoldar
- 6º verter por encima la otra cucharada de miel y servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (167 g)	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	140 kcal	7 %
PROTEÍNA	6 g	10 g	21 %
H. CARBONO	5 g	9 g	3 %
AZÚCARES	5 g	9 g	9 %
GRASA	4 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	71 mg	119 mg	5 %