





## FLAN DE HUEVO AL HORNO

 20 minutos  
 40 minutos  
 4 porciones

### INGREDIENTES

- 500 gramos de leche parc. descremada con Fe. La Serenisima o Ilolayo
- 3 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (150 g)
- Educorante al gusto
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (5 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar la leche sin que llegue a hervir
- 2º En un bol, agregamos los huevos junto con la stevia y la esencia de vainilla y batimos poco a poco.
- 3º Vamos agregando la leche al recipiente de los huevos, stevia y vainilla, batiendo para evitar que los huevos se cuajen
- 4º Cuando esté bien batido, quitamos la espuma, en el caso de que nos haya salido
- 5º Vertemos en moldes el líquido que hemos preparado.
- 6º Precalentamos el horno y ponemos los moldes con el flan sin azúcar dentro. El tiempo de cocción será de unos 20-40 minutos a 170º, dependiendo del tamaño y profundidad del molde.
- 7º Antes de sacar el flan del horno, lo pinchamos con un palillo y si sale completamente limpio quiere decir que el flan ya está listo.
- 8º Colocamos los moldes en la heladera y dejamos que se enfríen durante unas 2 horas.
- 9º Cuando estén bien fresquitos, sólo tendremos que desmoldar, servir y disfrutar de nuestro riquísimo flan de huevo casero sin azúcar

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (164 g)	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	112 kcal	6 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	17 %
H. CARBONO	4 g	6 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	69 mg	112 mg	5 %