

Flan de calabaza

TEXTURA: Descripción BDA	E / suave, chafada con el tenedor
Descripción IDDSI	Nivel 6 / suave y masticable



Ingredientes para 1 persona

- 100 mililitros de Crema de calabaza
- 2 piezas de Huevo

Preparación

- 1) Batir la crema de calabaza y los huevos con una batidora. Verter en molde tipo flanera apta para el microondas.
- 2) Cocinar al 75% de la potencia aproximadamente 3 minutos (o hasta que cuaje). Los tiempos varían en función de la cantidad de flan y del microondas.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 202,00 Kcal.; Proteínas: 14,76 g; Hidratos de carbono: 4,54 g; Grasas: 13,88 g;

Comentario

Podemos emplear crema de calabaza o de zanahoria ya hecha, tipo las que venden en brick en los supermercados.

Podemos hacer el flan de cualquier sabor: puerros, zanahoria, espinacas, etc...

Añadir si se desea una cucharada de queso rallado a la mezcla.

Podemos hacerlo en un molde tipo cake, y cocerlo al baño maría a 180°C en un horno convencional