HerZechef 👆




POSTRES · VEGETARIANO

# Flan healthy en air fryer

15min · 1 ración · 218 kcal

## Ingredientes

- 1 huevo
- Leche
- Esencia de vainilla
- Miel

POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | 10 g |
| Grasas | 9,1 g |
| Hidratos | 23 g |
| Fibra | 0 g |

## Elaboración

1. En un bote de cristal que no se rompa con el calor, añadir un huevo, leche, un buen chorro de miel y otro de esencia de vainilla
2. Cerrar el bote, mezclar todo y meterlo en la freidora de aire a 150 grados durante 15 minutos
3. Dejar enfriar bien

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto