HerZechef



POSTRES · VEGETARIANO

Flan a la taza

1 ración · 322 kcal

Ingredientes

CARAMELO

- Una cucharada de azúcar
- Una cucharada de agua

FLAN

- Un huevo
- Un par de cucharadas de azúcar
- **110 ml** de leche
- Una cucharadita de esencia de vainilla

POR RACIÓN

Proteínas	**11 g**
Grasas	**9,8 g**
Hidratos	**45 g**
Fibra	**0 g**

Elaboración

CARAMELO

1. En una taza normal y corriente, meter una cucharada de azúcar y otra de agua, y disolverlo todo
2. Meter la taza en el microondas de 2 a 3 minutos, revisando hasta que el caramelo quede dorado
3. Repartir el caramelo por toda la base de la taza, que debe quedar dorado y no negro

FLAN

4. En un bol, cascar un huevo, añadir un par de cucharadas de azúcar, la leche y una cucharadita de esencia de vainilla, y batirlo todo
5. Volcar la mezcla sobre la taza
6. Meter en el microondas de 3 a 5 minutos, según la potencia del microondas; el creador ha necesitado 3 minutos
7. Dejar enfriar en el frigorífico durante un par de horas

RECOMENDACIONES

El caramelo debe quedar dorado y no negro.

Hecho con CookNest

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