

FLAN DE COCO (COPIA)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cuchara sopera colmada de azúcar, moreno [23 g]
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, entero, crudo [40 g]
- 1 cuchara sopera colmada de coco, desecado [23 g]
- 50 gramos de leche de coco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para el caramelo: colocar el azúcar y el agua en una sartén antiadherente a temperatura baja (no remover demasiado). Nada más hay que cuidar que no se queme y cuando ya tenga un color caramelo bonito, retirar y poner en la base del molde o tazas para flan. Reservar.
- 2º Batir a mano los huevos con los edulcorantes, agregar la leche junto con la vainilla y el coco poco a poco, y seguir moviendo suavemente hasta que estén bien incorporados los ingredientes.
- 3º Colocar la mezcla en los moldes o el molde con el caramelo.
- 4º Cocinar a baño maría en el horno, así que lo siguiente, es llenar la mitad una cazuela para horno con agua, y poner ahí los moldes con el flan.
- 5º Meter al horno durante 40-45 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [136 g]	% DDR
ENERGÍA	287 kcal	390 kcal	19 %
GRASA	21 g	28 g	44 %
GRASAS SATURADAS	16 g	22 g	109 %
COLESTEROL	118 mg	160 mg	53 %
SODIO	54 mg	73 mg	3 %
H. CARBONO	20 g	27 g	9 %
AZÚCARES	17 g	23 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	—