



Flan de coco

Ingredientes

- Para la base del flan:
- 400 cc de leche descremada
- 2 cucharaditas de esencia de coco
- 4 huevos
- 3 cucharaditas de sucralosa

Para el caramelo

- 1 ½ cucharada de sucralosa o tagatosa
- 1 cucharada de agua

Preparación caramelo

- Unir en una sartén la sucralosa o tagatosa y agua, disolver y llevar a fuego.
- Dejar a fuego medio hasta que tome un tono caramelo. Una vez listo, esparcir sobre moldes individuales o un molde para 6 porciones aptos para horno, reservar.

Preparación flan

- En una olla colocar la leche y la sucralosa, calentar por unos minutos y retirar del fuego. Esperar que la leche se entibie.
- Colocar en una fuente los huevos, la esencia de coco y la leche tibia, mezclar bien. Enseguida disponer la mezcla en los moldes que ya tienen caramelo.
- Realizar un baño maría, colocando el(los) molde(s) en una bandeja con agua fría (el agua debe llegar hasta la mitad), se debe hornear a 160 grados por al menos 45 minutos o hasta que el flan esté firme.
- Una vez horneados, retirar del baño maría y dejar enfriar. Llevar al refrigerador por lo menos 1 hora antes de servir.

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	98
Proteínas (g)	5,6
Lípidos (g)	4,6
Colesterol (mg)	147
Hidratos de Carbono (g)	6,9
Sodio (mg)	96,8
Índice Glicémico (IG)	Bajo



6 porciones



Nivel: Medio



60 minutos