

Flan de calabaza



Ingredientes para 1 persona

- 100 mililitros (1g.) de Crema de calabaza o zanahoria, o puerro, o espinaca, etc)
- 2 piezas de Huevo (55 grs./pieza)

Preparación

Verter la crema de calabaza y los huevos en un molde tipo flanera apta para el microondas.

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;