

Flan de zanahoria (EII Etapa Recuperación)



Ingredientes para 4 personas

- 750 gramos de Zanahoria
- 4 piezas de Huevo (55 grs./pieza)
- 500 gramos de Leche descremada
- 2 cucharaditas de Maizena
- 1,25 cucharadas (9gr.) de Aceite de girasol
- 1 pizca de Sal

Preparación

Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas. Colocarlas en una cacerola, agregar una pizca de sal y dejar cocinar con la tapa durante 45 minutos. Cuando estén cocidas colarlas y pisarlas para realizar un puré. Hacer hervir la leche. Agregar al puré de zanahoria, los huevos y luego la leche hirviendo. Aceitar una flanera. Colocar la preparación. Cocinar a baño maría durante 45 minutos en horno caliente a 180°C.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 211,97 Kcal.; Proteínas: 13,03 g; Hidratos de carbono: 18,63 g; Grasas: 9,44 g;