

Sobremesas | Doces de Colher

Pudim Flan de Doce de Leite

35 min. | Fácil | Económico | 9 doses

Ingredientes

150 g de açúcar
gotas de limão q.b.
1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
1 l de leite
6 0 ovos

Informação nutricional

Energia	288,9 kcal	14%*
Proteínas	10,0 g	20%*
Lípidos	8,0 g	11%*
Hidratos de Carbono	44,6 g	17%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Começe por fazer o caramelo, colocando o açúcar numa frigideira com umas gotas de sumo de limão.
2. Barre com o caramelo a forma ou as forminhas individuais e reserve.
3. Coloque a “borboleta”, o leite condensado, o leite, os ovos e programe 1,30 min/vel
4. Deite este preparado na forma, cubra-a com papel de alumínio e coloque-a na Varoma. Reserve.
5. No copo limpo deite 1000 g de água, coloque a Varoma e programe 50 min/Varoma/vel
6. Retire da Varoma, deixe arrefecer e desenforme. Leve ao frigorífico até servir.
7. Dica: Deve desenformar o pudim apenas quando este estiver totalmente frio.