

Sobremesas | Doces de Colher

Flan de Leite Condensado com Noz-Moscada

20 min. | Fácil | Económico | 5 doses

Ingredientes

- 2 latas de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
- 2 ovos
- 1 pitada de canela em pó
- 1 pitada de noz-moscada
- 4 c. de sopa de açúcar
- 1 c. de sopa de água

Informação nutricional

Energia	555,0 kcal	28%*
Proteínas	13,8 g	28%*
Lípidos	15,3 g	22%*
Hidratos de Carbono	90,6 g	35%*

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

Preparação

1. Prepare este flan na véspera de o servir.
2. O caramelo: Num tacho, leve ao lume o açúcar e a água, deixe ferver até obter um caramelo douradinho e forre com ele uma forma.
3. Deite o leite condensado numa tigela, junte-lhe os ovos e a canela e misture bem.
4. Deite o preparado na forma, polvilhe a superfície com noz-moscada e leve ao forno, em banho-maria, a 200 graus durante 30 minutos.
5. Retire, deixe arrefecer e leve ao frio de um dia para o outro.
6. Desenforme e sirva.