

Sobremesas Doces de Colher

Flan de Ovos no Micro-ondas

5 min. Fácil Económico 12 doses

Ingredientes

1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
2 medidas de lata de leite
3 ovos
20 ml de caramelo líquido

Informação nutricional

Energia	136,5 kcal	7%*
Proteínas	4,7 g	9%*
Lípidos	4,3 g	6%*
Hidratos de Carbono	19,9 g	8%*

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

Preparação

1. Verta o caramelo líquido uma forma preparada para o micro-ondas
2. Bata os ovos, o Leite Condensado Tradicional NESTLÉ e o leite. Passe por um passador e deite na forma.
3. Coza no micro-ondas, a 750W, durante cerca de 20 minutos
4. Arrefeça no frigorifico.