

Sobremesas Doces de Colher

Flan de Framboesas

35 min. Médio Moderado 8 doses

Ingredientes

300 g de framboesas
6 folhas de gelatina
1 dl de água
250 ml de Natas LONGA VIDA
1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
200 g de framboesas
1 dl de água

Informação nutricional

Energia	276,6 kcal	14%*
Proteínas	5,5 g	11%*
Lípidos	5,4 g	8%*
Hidratos de Carbono	36,1 g	14%*

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

Preparação

1. Lave e escorra as framboesas.
2. Reduza a polme no copo liquidificador, passando em seguida por um passador de rede fina.
3. Misture o polme de framboesas com a Lata de Leite Condensado NESTLÉ (da qual tem que retirar, previamente, 2 colheres sopa para preparar o molho).
4. Bata as Natas LONGA VIDA e junte-as ao creme.
5. Demolhe a gelatina em água fria.
6. Depois de bem escorrida dissolva-a em 1 dl de água quente e a seguir adicione-a ao creme.

7 Passe uma forma de pudim por água fria, encha-a com o preparado e coloque-a de seguida no frigorífico.

8 Quando estiver bem gelado, desenforme mergulhando rapidamente a forma em água morna.

9 Sirva o flan acompanhado de framboesas.

10 Molho: Leve a lume brando as framboesas e a água.

11 Quando ferver, aguarde 2 minutos e retire do lume, juntando de seguida, as 2 colheres de sopa de Leite Condensado NESTLÉ.

12 Depois de bem mexido, fica pronto a servir.