



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

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 276,6 kcal | 14%* |
| <b>Proteínas</b>           | 5,5 g      | 11%* |
| <b>Lípidos</b>             | 5,4 g      | 8%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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.