



Sobremesas

Doces de Colher

Flans de Coco Bimby

55 min.

Fácil

Económico

9 doses

Ingredientes

- 150 g de açúcar
- 1 gota de limão
- 1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
- 1 l de leite
- 6 ovos
- 1 embalagem de coco seco ralado adoçado

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 433,4 kcal | 22%* |
| Proteínas | 11,2 g | 22%* |
| Lípidos | 21,8 g | 31%* |
| Hidratos de Carbono | 46,1 g | 18%* |

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

Preparação

- 1 Comece por fazer o caramelo, colocando o açúcar numa frigideira com umas gotas de sumo de limão.
- 2 Barre com o caramelo forminhas individuais ou uma forma tipo coroa e reserve.
- 3 Coloque a "borboleta", o leite condensado, o leite de coco, os ovos e programe 1,30 min/vel
- 4 Deite este preparado nas forminhas, cubra-as com o papel de alumínio e coloque-as na Varoma.
- 5 No copo limpo deite 1000 g de água, coloque a Varoma e programe 40 min/Varoma/vel
- 6 Retire da Varoma e deixe arrefecer. Desenforme e polvilhe com o coco ralado. Dica Faça de véspera para obter a consistência desejada. Se usar uma forma tipo coroa, programe 50 min/Varoma/vel 2.