



Sobremesas

Doces de Colher

## Pudim Flan de Doce de Leite

35 min.

Fácil

Económico

9 doses

### Ingredientes

150 g de açúcar  
gotas de limão q.b.  
1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ  
1 l de leite  
6 0 ovos

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	288,9 kcal	14%*
<b>Proteínas</b>	10,0 g	20%*
<b>Lípidos</b>	8,0 g	11%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	44,6 g	17%*

\*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 a forma ou as forminhas individuais e reserve.
- 3 Coloque a "borboleta", o leite condensado, o leite, os ovos e programe 1,30 min/vel
- 4 Deite este preparado na forma, cubra-a com papel de alumínio e coloque-a na Varoma. Reserve.
- 5 No copo limpo deite 1000 g de água, coloque a Varoma e programe 50 min/Varoma/vel
- 6 Retire da Varoma, deixe arrefecer e desenforme. Leve ao frigorífico até servir.
- 7 Dica: Deve desenformar o pudim apenas quando este estiver totalmente frio.