

Sobremesas Doces de Colher

Mini Flans de Limão

25 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
100 ml de Natas LONGA VIDA
0,8 dl de sumo de limão
4 0 ovos
1 c. de chá de amido de milho
10 g de raspa de casca de limão

Informação nutricional

Energia	446,3 kcal	22%*
Proteínas	12,5 g	25%*
Lípidos	12,8 g	18%*
Hidratos de Carbono	58,7 g	23%*

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

Preparação

1. Leve ao lume o leite condensado com as natas e deixe ferver mexendo sempre.
2. Retire a raspa a um limão e depois retire o sumo aos dois limões.
3. Deite os ovos inteiros numa tigela, junte-lhes o amido de milho e bata bem.
4. Adicione o leite com as natas quentes, mexendo sempre.
5. Misture o sumo e a raspa de limão e mexa mais um pouco.
6. Unte 4 forminhas com o caramelo líquido, encha-as com a mistura, coloque-as dentro de um tabuleiro com água quente e leve ao forno a 180 graus durante 20 minutos.

7 Depois retire e deixe arrefecer. Leve ao frio até ao momento de servir. Decore a gosto.