



Sobremesas

Doces de Colher

Flan de Ovos no Micro-ondas

5 min.

Fácil

Económico

12 doses

Ingredientes

- 1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
- 2 medidas de lata de leite
- 3 ovos
- 20 ml de caramelo líquido

Informação nutricional

Energia	136,5 kcal	7%*
Proteínas	4,7 g	9%*
Lípidos	4,3 g	6%*
Hidratos de Carbono	19,9 g	8%*

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

Preparação

- 1 Verta o caramelo líquido numa forma preparada para o micro-ondas
- 2 Bata os ovos, o Leite Condensado Tradicional NESTLÉ e o leite. Passe por um passador e deite na forma.
- 3 Coza no micro-ondas, a 750W, durante cerca de 20 minutos
- 4 Arrefeça no frigorífico.