



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

<b>Energia</b>	136,5 kcal	7%*
<b>Proteínas</b>	4,7 g	9%*
<b>Lípidos</b>	4,3 g	6%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.