



Para mamãs e bebês

Sobremesas

Flan de Alperce com Calda de Framboesa

🕒 45 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 1 doses

Ingredientes

300 ml de NESTLÉ JÚNIOR 1+ Bebida láctea infantil adaptada a crianças a partir do 1º ano de idade

1 ovo

1 gema

1 c. de chá de açúcar

5 metades de alperce em calda

20 framboesas

Informação nutricional

Energia	490,9 kcal	25%*
Proteínas	19,5 g	39%*
Lípidos	25,7 g	37%*
Hidratos de Carbono	44,8 g	17%*

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

Preparação

- 1 Pré-aquece o forno a 200°C.
- 2 Tritura as framboesas. Com a ajuda de um passador, remove as sementes.
- 3 Corta os alperces em pedacinhos.
- 4 Aquece o NESTLÉ JÚNIOR 1+. Numa tigela, bate o ovo, a gema e o açúcar.
- 5 Adiciona a bebida láctea infantil morna, sem parar de mexer.
- 6 Deita a mistura em formas e divide os pedaços de alperce.

- 7 Cozinhada em banho-maria, no forno, durante cerca de 35 minutos.
- 8 Sirva com a calda de framboesas.
- 9 Sugestão: Podes substituir os alperces por peras.
- 10 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.