

Flan de bebida de avena y manzana

Ingredientes (para 1 ración) :

- 1 manzana Golden (200 g aproximadamente)
- 50 ml de bebida vegetal de avena (u otra bebida vegetal)
- 1 clara de huevo



Elaboración:

1. Pelar y cortar la manzana a trozos pequeños.
2. Colocar la manzana en un plato hondo, añadir una cucharada de agua, tapar con otro plato hondo y poner al microondas durante 4 minutos a máxima potencia.
3. En un recipiente apto para triturar, poner la bebida vegetal, el huevo y la manzana cocida. Triturar el conjunto.
4. Poner la mezcla en un molde tipo de flan, apto para horno.
5. Ponerlo al horno, al baño maría, a 150°C durante 20 minutos aproximadamente, hasta que haya cuajado.
6. Dejar enfriar y guardarlo a la nevera tapado, para que no se seque.
7. Desmoldar y servir frío con un poco de miel.



Observaciones y recomendaciones:

Se puede utilizar cualquier bebida vegetal comprobando que sea libre de aditivos a base de fósforo.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
141 kcal	4 g	0,83 g	29 g

