

Flan de manzana

Fortificado en energía con **CN PLUS** sabor vainilla

Ingredientes



2 medidas de CN
Plus sabor vainilla



100 g de
manzana verde



1 huevo
+ 2 claras



300 ml
de leche



70 g de
azúcar



15 g de fécula
de maíz

Caramelo



100 g de
azúcar



50 ml de
agua

Procedimiento

Caramelizar en una flanera el agua y el azúcar, hasta que tome color y consistencia de caramelo (o caramelizar 4 potes de creme brulée o flaneras individuales).


Rallar las manzanas, agregar la fécula de maíz, 20 g de azúcar y cocinar a fuego medio unos minutos. Colocar en un bowl y dejar enfriar. Agregar el huevo y las claras a la mezcla con batidor de mano.


Calentar en una cacerola la leche y 50 g de azúcar, e integrar a la preparación anterior. Agregar el CN Plus, siempre revolviendo con un batidor de mano. Colocar los ingredientes en el/los moldes caramelizados y llevar a una asadera a baño maría, llenando con agua caliente hasta $\frac{3}{4}$ del volumen de la asadera. Hornear a 180°C durante 30 minutos, o hasta que esté firme.

La receta rinde 3 porciones.

Flan de manzana

Fortificado en energía con **CN PLUS** sabor vainilla

 Nutrición completa y balanceada

 14 vitaminas y 14 minerales

Flan fortificado en energía, proteínas, vitaminas, minerales y fibra

 1 porción	Con CN	Sin CN
Energía (Kcal)	469	366
Proteínas (g)	12,2	7,6

Agregarle CN PLUS sabor vainilla al Flan logra un alimento que aporta un 30% más de energía y un 60% más de proteínas, además de agregar 14 vitaminas y 14 minerales.



Recetario
mixing