

# Bollitos rellenos de frutos rojos

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 30 '
- 4
- 
- 
- 



Comentario nutricional

Los carotenoides son las sustancias que otorgan a los frutos rojos su color tan particular y su poder antioxidante.

## Modo express

1. Introduzca todos los ingredientes (salvo los frutos rojos) en la batidora y mezcle bien. Luego incorpore los frutos rojos y guarde algunos para decorar.
2. Unte con mantequilla y enharine los moldes de flan. Rellénelos con los ingredientes, pero sin que queden repletos hasta arriba. Distribuya por encima los frutos reservados.

3. Meta los moldes de 4 en 4 en la cubeta, sobre un papel de horno, y programe el menú Horno 30 minutos a 180°.
4. Espere a que estén fríos para desmoldar.

Nota: Necesitará de 8 a 10 moldes de flan de aluminio, de 5 cms de diámetro.