

Flan de manzana

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 46 '
- 4
- 
- 
- 



Comentario nutricional

La mayor parte de la fibra de la manzana se encuentra en la piel. Si sufre de estreñimiento, consúmala con piel y elija la manzana Golden ya que contiene más cantidad de fibra que la roja.

Modo express

1. Pele y quite el corazón de la manzana, córtela en medias lunas finas y póngalas en un bol. Ralle muy fina la piel del limón y exprima el zumo sobre las manzanas. Ponga a remojar en otro bol las pasas con el vino durante 20 minutos.

2. Pasado ese tiempo, incorpore a la manzana las pasas, el azúcar, la canela, la piel de limón, la leche y los huevos batidos. Remueva (no importa si las manzanas se rompen un poco).
3. Cubra con caramelo líquido el fondo del molde, vierta la mezcla dentro y séllelo bien con papel de aluminio.
4. Vierta 3 medidas de agua en la cubeta y meta el molde dentro. Cierre la tapa y programe el menú Postres.
5. Deje enfriar el flan antes de desmoldar.

Nota: Necesitará un molde de aluminio de 20 cms de diámetro.