

Flan de calabaza

Publicada por:

[imprimir](#)



- 12 '
- 60 '
- 4



Comentario nutricional

Los betacarotenos típicos de la calabaza y de la zanahoria pueden ayudar a mejorar molestias de tipo ocular.

Modo express

1. Pele la calabaza, córtela en dados y mézclela con la mantequilla dentro de la cubeta. Añada una medida de agua y mezcle bien.
2. Cierre la tapa y programe el menú Horno a 162º durante 12 minutos. Cuando acabe, introduzca la calabaza horneada en un bol y agregue la leche, la canela, la nuez moscada, el jengibre, el azúcar y los huevos batidos. Mezcle y triture bien hasta obtener una masa homogénea.
3. Cubra con caramelo líquido la base del molde y vierta la mezcla en él. Selle bien con papel de aluminio.
4. Vierta 2 medidas de agua en la cubeta y meta la bandeja de vapor con el molde dentro.
5. Cierre la tapa y programe el menú Postres.
6. Deje enfriar en la nevera antes de desmoldar.

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