

FLAN DE CALABAZA



INGREDIENTES:

- 200 g de calabaza cocida al vapor (sin piel ni pepitas)
- 400ml de leche hipoproteico
- 60 g de azúcar moreno
- 1 cucharada al ras de azúcar vainillado (equivalente a 8gr aprox.)
- 1 cucharada colmada de Maicena (equivalente a 10 gr aprox.)
- 2 g de agar agar
- 1 pizca de sal
- Caramelo líquido para los moldes

PREPARACIÓN:

9. Batimos con la batidora eléctrica de mano, hasta que se convierta en un puré: la calabaza, con el azúcar moreno, con el azúcar vainillado, con la maicena y la pizca de sal.
10. En un cazo, cocemos la leche y cuando ésta arranque la ebullición echamos el agar agar, en forma de lluvia y removemos hasta que se haya disuelto en la leche por completo.
11. Vertemos la leche al puré y batimos un poco más con la batidora.
12. Caramelizamos los moldes y repartimos la mezcla todavía caliente en moldes flaneros individuales y los metemos en el frigorífico durante 40-60 minutos y listo.

Análisis Nutricional por 100gr de esta receta					
Aminograma				Proteínas	
Valina	17.62 mg	Triptofano	4.28 mg	0.57 gr	
Leucina	25 mg	Arginina	16 mg		
Isoleucina	10 mg	Histidina	8.11 mg		
Fenilalanina	14.8 mg	Metionina	6.7 mg		
Lisina	26 mg	Treonina	20 mg		
Grasas 1,17 g		Carbohidratos 25g		Calorías 97 kcal	
mg=microgramos					