

## FLAN DE MANZANA



### **Ingredientes:**

Para 4 flaneras

- 2 manzanas
- 50 gramos de azúcar
- 15 gramos de maizena
- 2 huevos
- ¼ litro de leche
- Azúcar vainillada
- Azúcar para el caramelo

### **Elaboración:**

Pelamos y cortamos las manzanas y las ponemos en un cazo con un poco de agua y azúcar. Hervimos hasta que se ablanden un poco.

Batimos la leche, el azúcar y las manzanas escurridas. Añadimos los demás ingredientes y seguimos batiendo hasta obtener una crema.

Hacemos el caramelo con un poco de agua, 2 cucharadas de azúcar y unas gotas de limón. Caramelizamos las flaneras y las rellenamos con la crema.

Horneamos a 180°C al baño maría durante 45 minutos o hasta que pinchemos con un palillo y éste salga limpio.

Dejamos enfriar antes de desmoldar.

### **Datos nutricionales:**

*La manzana es un desintoxicante del hígado. Reduce los niveles de colesterol y glucosa en la sangre. Ayuda a controlar el ácido úrico. Es beneficiosa en casos de gastritis y úlceras. Actúa contra los radicales libres causantes del envejecimiento celular. Se usa para curar diarreas y estreñimiento*

