



Sobremesas

Doces de Colher

## Flan de Ovos no Micro-ondas

🕒 5 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍽️ 12 doses

### Ingredientes

- 1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
- 2 medidas de lata de leite
- 3 ovos
- 20 ml de caramelo líquido

### Informação nutricional

|                            |            |     |
|----------------------------|------------|-----|
| <b>Energia</b>             | 136,5 kcal | 7%* |
| <b>Proteínas</b>           | 4,7 g      | 9%* |
| <b>Lípidos</b>             | 4,3 g      | 6%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 19,9 g     | 8%* |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Verta o caramelo líquido uma forma preparada para o micro-ondas
- 2 Bata os ovos, o Leite Condensado Tradicional NESTLÉ e o leite. Passe por um passador e deite na forma.
- 3 Coza no micro-ondas, a 750W, durante cerca de 20 minutos
- 4 Arrefeça no frigorífico.