

Flan de Ahuyama



Sirve:

12 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
11" Large Skillet with Cover
Pie Pan (9 inch, 1 ½ inches deep)
Blender

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Leyla Segebre

[Agregar un Comentario](#)

400 g
de leche condensada
(14
onzas)
400 g
de leche evaporada
(14
onzas)
400 g
de crema de leche
(14
onzas)
½ cucharadita
de esencia de vainilla
(2,5
ml)
4 huevos
¼ libra
de ahuyama o calabaza, cortada con Cono #1
(113
g)
2 cucharadas
de azúcar blanca
(25
g)

Preparación :

Preparación .

1. Mezcla la leche condensada, la leche evaporada, la crema de leche, la vainilla, los huevos y la ahuyama en la batidora durante 5 minutos.
2. Agrega el azúcar al molde redondo y cocina a temperatura media hasta que se caramelize.
3. Añade 1 taza de agua en la sartén e introduce el molde caramelizado.
4. Agrega la mezcla batida al molde. Tapa la sartén y cocinar al baño María.
5. Espera a que se caliente y baja la temperatura al mínimo durante una hora o hasta que cuaje.
6. Deja enfriar y desmolda.
7. Decora con ahuyama cortada con Cono #1.
8. Enfría en el refrigerador durante 3 horas. Sirve.

Información nutricional por ración

Calorías: 302
Grasa Total: 19g
Grasa 12g
Saturada:
Colesterol: 137mg
Sodio: 114mg
Carbohidratos: 25g
Fibra 0g
Dietética:
Azúcar: 24g
Proteína: 8g