



FLAN DE CALABAZA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 800 g de calabaza
- 500 ml de leche de soja
- 150 g de azúcar moreno
- 15 g de ralladura de limón
- 10 g de almidón de maíz
- 7 unidades de esencia de vainilla - gotas
- 10 g de canela en polvo
- 5 g de nuez moscada
- Praliné:
- 120 g de frutos secos
- 120 g de azúcar moreno

LA PREPARACIÓN

- Coloca los frutos secos sobre una placa siliconada o una mesada enmantecada.
- Calienta el azúcar hasta que se forme un caramelo. Vuelca el caramelo hasta cubrir los frutos secos. Deja enfriar y parte en trozos.
- Muele en una procesadora de manera que queden trozos de diferentes tamaños.
- Flan de calabaza
- Disuelve el almidón de maíz en la leche de soja. Haz un puré de calabaza sin grumos y condimenta con nuez moscada, canela en polvo y esencia de vainilla
- Coloca todos los ingredientes en



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 85.8 g	Grasas 21.5 g
Kcal 591	Proteínas 9.3 g

una olla y lleva a fuego lento. Luego del hervor, continúa revolviendo continuamente durante 10 a 15 minutos.

- Vuelca el contenido de la olla en un molde acaramelado y deja enfriar a temperatura ambiente. Lleva a la nevera por 2 horas.
- Montaje
- Espolvorea el plato con azúcar glas y sirve el flan rociado con praliné de frutos secos para darle crocante.