



## FLAN DE ATÚN

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 120 g de atún al natural
- 4 unidades de huevo
- 500 ml de leche desnatada
- 50 g de pan rallado
- 30 g de queso rallado
- 20 g de mantequilla
- sal
- pimienta

### LA PREPARACIÓN

- Escurre el agua al atún y mézclalo con el resto de los ingredientes, menos la mantequilla. Tritura todo.
- Engrasa la flanera con la mantequilla y vierte la mezcla. Hornea al baño María 35 minutos (comprueba la cocción pinchándolo con una puntilla y si sale limpia, está listo). Deja enfriar antes de desmoldar.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos  
de carbono  
12.7 g

Grasas  
14 g

Kcal  
257

Proteínas  
19.9 g