

Receitas



Flan Nutritivo

Flan de nutritivo com calda de goiaba

Ingredientes

- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor.
- 1 lata de leite condensado.
- A mesma medida (da lata) de camp néctar de goiaba.
- 2 potes de iogurte natural.

Calda:

- 6 goiabas vermelhas,
- 1/2 xícara de chá de açúcar.

Modo de Preparo

Flan:

Junte seis colheres de sopa de água fria à gelatina e leve ao fogo em banho-maria até dissolver. Bata no liquidificador o leite condensado, o suco de goiaba, o iogurte e a gelatina dissolvida. Coloque o creme numa forma com furo central molhada e leve a geladeira por cerca de 4 horas.

Calda:

Descasque e corte as goiabas em cubos. Coloque-as em uma panela com o açúcar e 1 xícara e 1/2 de água.

Leve ao fogo baixo por cerca de 20 minutos ou até que as goiabas estejam se desmanchando. Retire do fogo, bata no liquidificador e volte ao fogo por cerca de 15 minutos ou até que a calda esteja grossa.

Se for necessário, junte mais 1/2 xícara de água à calda.