



Flan de huevo y manzana rico en proteína

Ingredientes (para 2 raciones)

- 1 huevo mediano
- 2 claras de huevo (unos 50 g)
- 100 g de manzana
- 60 g de leche (con o sin lactosa, según tolerancia)
- 10 g de leche desnatada en polvo
- Una pizca de vainilla en polvo

Elaboración

1. Pelar la manzana, cortar a trozos y cocer en el microondas en un envase apto durante tres o cuatro minutos a máxima potencia. Escurrir y reservar.
2. Disponerla en un recipiente alto, añadir el resto de los ingredientes y triturar bien.
3. Repartir la mezcla en dos moldes de silicona individuales y cocer cada molde individualmente en el microondas durante 1,5 ó 2 minutos a máxima potencia.
4. Dejar enfriar en el frigorífico para que cuaje la elaboración, y servir.