



Flã de banana

Ingredientes (para 2 porções)

- 1 banana madura (aproximadamente 100 g)
- 75 mL de leite (com ou sem lactose, conforme a tolerância)
- 1 ovo grande
- 20 g de açúcar
- 1 colher (sopa) de calda de caramelo

Preparo

1. Descascar a banana e cortar em pedaços.
2. Colocar em um recipiente com o resto dos ingredientes e bater com mixer ou liquidificador.
3. Tampar e deixar repousar na geladeira por uns 30 minutos.
4. Dividir a mistura em duas formas individuais apropriadas para micro-ondas.
5. Cozinhar cada forma durante 2 minutos aproximadamente em potência máxima.
6. Deixar a preparação esfriar e desenformar.
7. Servir o flã com um pouco de calda de caramelo.