



Flã de leite de aveia e maçã

Ingredientes (para 1 porção)

1 maçã Golden (de 200 g aproximadamente)

50 mL de leite de aveia

1 ovo

Preparo

1. Descascar e cortar a maçã em pedaços pequenos.
2. Colocar a maçã em um prato fundo, acrescentar uma colherada de água, tampar com outro prato fundo e levar ao micro-ondas durante 4 minutos em potência máxima.
3. Em um recipiente próprio para processar alimentos, colocar o leite vegetal, o ovo e a maçã cozida. Bater tudo com mixer ou liquidificador.
4. Colocar a mistura em uma forma para flã, que seja própria para ir ao forno.
5. Levar ao forno, em banho-maria, a 150°C, durante 20 minutos aproximadamente, até adquirir consistência.
6. Deixar esfriar e guardar tampado na geladeira, para que não resseque.
7. Desenformar e servir frio com um pouco de mel.

Recomendações

O flã pode ser elaborado com outras frutas pouco ácidas, como a pera ou a banana.
Pode ser preparado com leite comum, creme de leite ou outros leites vegetais.
Um modo rápido de preparo é cozinhar no micro-ondas, com uma forma apropriada, durante 4 minutos aproximadamente.