



Flã de maçã rico em proteína

Ingredientes (para 2 porções)

- 1 ovo médio
- 2 claras de ovo (cerca de 50 g)
- 100 g de maçã
- 60 g de leite (com ou sem lactose, conforme a tolerância)
- 10 mL de leite desnatado em pó
- Uma pitada de baunilha em pó

Preparo

1. Descascar a maçã, cortá-la em pedaços e cozinhar no micro-ondas em um recipiente adequado durante 3 ou 4 minutos na potência máxima. Escorrer e reservar.
2. Colocar em liquidificador ou recipiente para mixer, acrescentar o restante dos ingredientes e processar bem.
3. Dividir a mistura em duas formas de silicone individuais e levar cada uma delas ao micro-ondas, separadamente, para cozinhar durante 1 minuto e meio a 2 minutos na potência máxima.
4. Deixar esfriar no refrigerador até endurecer. Servir.