

FLAN PROTEICO DE YOGUR Y FRESA

Ingredientes:

- 3 cacitos de kabi proteína
- 3 yogures naturales desnatados (puedes elegir enteros y de sabor)
- 2 cucharaditas de tu endulzante habitual si te gusta dulce
- 2 hojas de gelatina neutra
- 3 cucharadas de mermelada de fresa
- 20 ml de agua

Elaboración:

- Hidrata la gelatina con agua fría durante 10 minutos. Una vez transcurrido el tiempo escurre y ponla en un cuenco con los 20 ml de agua. Calentar 20-30 segundos en microondas hasta que esté disuelta. Pon en un cuenco los 3 yogures, 3 cacitos de kabi proteína y la gelatina disuelta en los 20 ml de agua y mezcla con la batidora hasta obtener una masa homogénea. Vierte parte de la masa en unos vasitos, incorpora una cucharada de mermelada en el centro y cubre con el resto de la mezcla. Refrigera durante 5- 6 horas y listo para disfrutar. Puedes verter en plato y degustarlo como en la presentación de la foto, o degustarlo directamente del vasito. Queda una textura flan poco compacta, es muy agradable al paladar. Si prefieres una textura más compacta puedes aumentar las hojas de gelatina.

Información nutricional por flan:

74 Kcal	10.6 g	8.4 g	0.1 g
ENERGÍA	PROTEÍNA	HC	GRASA

