



# FLAN DE MANZANA CON SOPA DE FRESAS A LA PIMIENTA VERDE

## Ingredientes:

- 1 litro de leche desnatada
- 3 manzanas descorazonadas
- 100 grs de azúcar
- 8 huevos
- Canela
- Corteza de limón
- 500 grs de fresas
- 50 grs de azúcar moreno
- Vinagre de módena
- 10 granos de pimienta verde seca

8 raciones - 45 minutos / Receta elaborada por la Escuela Superior de Hostelería CEBANC-CDEA

Hervir la leche con la canela y el limón. Dejar reposar. Mientras, caramelizar el molde.

En una sartén antiadherente añadir la manzana troceada, a fuego muy suave.

Cuando esté casi cocida, se añade un poco de canela en polvo. Dejar reducir y retirar. Cuanto más machacada este la manzana, mejor.

En un bol, mezclar los huevos con el azúcar, añadir la leche colada, y la manzana pochada.

Mezclar sin espumar, llenar los moldes y cocer al baño maría a 160°C, hasta que cuaje, aproximadamente 30 minutos.

Limpamos las fresas, les quitamos el tallo y las troceamos en rodajas. Las ponemos a macerar en un bol con el azúcar moreno y un chorrillo de

vinagre de módena. También le añadimos unos granos de pimienta verde. Una vez macerado (1 hora a ser posible), les damos un hervor breve y enfriamos.

En un plato soper, ponemos el flan y vertemos alrededor la sopa de fresas. Podemos terminar el conjunto con una bola de helado o con una cucharada de yogur natural edulcorado o no.

- Buena fuente de **vitamina C** que proviene de la fruta, sobre todo de las fresas.
- El huevo nos aporta **proteínas de alto valor biológico**.
- Y la leche hará de este plato una buena **fuentes de calcio**, por lo que sería recomendable sobre todo en niños y mujeres lactantes o menopausicas.

Energía		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
431	14-21%	17,5	2-3%	9	2-4%	74,6	9-14%