

Crema Navideña de Angélica Vale

Ingredientes

- 1 cuarto de galón de leche de grasa reducida LACTAID®
- 1 rama de canela
- 1 piel de una lima
- Pellizco de sal
- 4 cucharadas de harina de maíz
- 1/4 taza de agua
- 8 yemas de huevo
- 1/2 taza azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/4 taza piñones
- 1/4 taza nueces, cortadas en trozos
- 1/4 taza de pasas

Elaboración

1. Caliente la leche de grasa reducida LACTAID®, rama de canela, piel de lima y sal junto sobre fuego medio bajo por 4-5 minutos o hasta que este tibio y suelte vapor. Retire del fuego. Cuele la mezcla en un tazón y permita que se enfríe hasta que este tibio. Descarte la canela y la piel de lima.
2. Combine harina de maíz y agua. Agregue las yemas de huevos, azúcar y vainilla. Mezcle bien usando una batidora. Añade lentamente la mitad de la leche tibia a la mezcla de yema de huevos. Luego añada el resto de la leche a la mezcla de yema de huevo.
3. Regrese la mezcla al fuego. Cocine sobre fuego medio bajo, revolviendo constantemente, hasta que el flan espese y hierva a fuego lento por 5 a 10 minutos.
4. Agregue nueces y pasas. Sirva tibio o frío hasta que este listo para servir.

Datos de Nutrición

Sirve: 10

Datos por porción:

Calorías 200

Calorías de grasa 90

Grasa Total 10g

Grasa Saturada 3g

Colesterol 180mg

Sodio 60

Carbohidratos 22g

Fibra 1g
Azúcar 17g
Proteína 7g
Calcio 148mg