

Postre saludable: flan de huevo y algarroba con batido de fresas.



Una receta sostenible y ecológica



FLAN DE HUEVO Y ALGARROBA

4 personas

Comentarios:

Puede sustituirse la leche por bebida vegetal o leche sin lactosa.

La receta ha sido elaborada con recursos ecológicos, realizándola durante las horas de sol para aprovechar la energía producida por las placas solares de mi casa.

Origen de los ingredientes (ecológicos y de proximidad):

- Naranjas: el campo de mi abuelo.
- Huevos: mis gallinas
- Miel: Vecino del pueblo de Ojos Negros (abella laminera)
- Harina y leche ecológica: supermercado Ecorganic.

Ingredientes:

- 400 ml leche ecológica
- 3 cdas miel del vecino
- 3 huevos de mis gallinas
- 20 mg harina de algarroba ecológica
- 2 naranjas sanguinas del campo de mi abuelo

Receta:

1. Precalentamos el horno a 170°C.
2. Batimos los huevos en un bol.
3. Añadimos la miel y volvemos a batir.
4. Añadimos la harina y la leche y batimos hasta que no queden grumos.
5. Ponemos la mezcla en un bol y horneamos al Baño María durante 35-40 minutos.
6. Dejamos enfriar y emplatamos.





BATIDO DE FRESA

4 personas

Ingredientes:

- 300 ml leche
- 500g de fresas

Comentarios:

Puede sustituirse la leche por bebida vegetal o leche sin lactosa. También puede endulzarse con miel.

La receta ha sido elaborada con recursos ecológicos, realizándola durante las horas de sol para aprovechar la energía producida por las placas solares de mi casa.

Origen de los ingredientes (ecológicos y de proximidad):

• Fresas y leche ecológica:
Supermercado Ecorganic.

Receta:

- 1.Limpiamos las fresas y le quitamos las hojas.
- 2.Las ponemos en un bol junto con la leche y batimos.
- 3.Dejamos enfriar y servimos.

