

## Receta de Flan de Plátano en Microondas

02 Jun 2018



Buenos días a tod@s, para este fin de semana os dejo un rico **Flan de Plátano en Microondas**, es una estupenda manera de utilizar los plátanos que se van quedando maduros y un postre riquísimo para toda la familia.

### Ingredientes

- Leche entera (350ml)
- Crema de leche, nata (250ml)
- Plátanos maduros (tres)
- Azúcar (75 grs)
- Huevos (tres)
- **Para el caramelo:**
- Azúcar (50 grs)
- Agua (tres cucharadas)

### Modo de Preparación

1. **Preparación del caramelo:**
2. Colocar en un cazo el azúcar para preparar el caramelo y añadir dos o tres cucharadas soperas de agua
3. Mezclar para que quede mojado todo el azúcar y calentar al fuego, sin necesidad de remover
4. Cuando tome un color dorado suave, retirar del fuego y verter el caramelo en un molde de silicona, mover el molde para cubrir el fondo con el caramelo líquido y reservar
5. Pelar y limpiar los plátanos, cortarlos en rodajas y colocarlos en un bol lo bastante amplio para que quepan todos los ingredientes
6. Añadir el azúcar y la mitad de la crema de leche, triturar con la batidora hasta que quede una pasta sin grumos
7. Añadir los huevos y batir de nuevo, incorporar la leche y el resto de nata o crema de leche y batir un momento para integrar todo
8. Volcar la preparación del flan en el molde caramelizado, colándolo con un colador para que no haya grumos
9. Introducir en el microondas a potencia media unos 15 minutos
10. A los 15 minutos, pinchar el flan para comprobar si se ha cuajado en el centro, si sale el pincho mojado es que necesita un tiempo más en el microondas, dejarlo dos o tres minutos y comprobar de nuevo, repetir hasta que se haya cuajado por completo
11. Dejar enfriar el flan primero a temperatura ambiente por lo menos una o dos horas, luego introducirlo en el

## **Flan de Plátano en Microondas**

Publicado en Mis Recetas Caseras (<https://www.misrecetascaseras.com>)

---

frigorífico hasta que esté bien frío

12. Desmoldar y decorar con unas guindas, rodajitas de plátano u otras frutas y unas hojitas de menta
  13. Servir y....buen provecho!!!
-