



# Flan de naranja

La naranja se cosecha en otoño e invierno.

Como es una **fruta de estación**, nuestro Chiquisaurio os propone este mes un Flan de naranja. Es sencillo, rico y sano. Ideal para celebrar el **Día Europeo de la Alimentación Sana**.



## Ingredientes

400 cc. de zumo de naranja

4 huevos

160 grs. de azúcar

Un poco de azúcar para el caramelo

Unos gajos de naranja para adornar (opcional)



## Preparación

Primero acaramelamos las paredes y en el fondo de la flanera.

Luego batimos los huevos con el zumo de naranja y el azúcar, y vertimos todo en la flanera. La ponemos en el horno a baño María de 30 a 35 minutos a 180°C. Cuando haya cuajado, lo dejamos enfriar en la nevera. Para servirlo podemos adornarlo con gajos de naranja.

**La naranja madura es rica en vitaminas** A, B1, B2, y C, en sales minerales como el potasio, calcio y fósforo, y en fibra. Por eso, es buena para prevenir jaquecas, calambres, el insomnio y estreñimiento.

Es **fácil para los niños** ayudar a exprimir las naranjas con el exprimidor eléctrico. Sí hace falta, los mayores pueden terminar de exprimir las.

Es más fácil y rápido  
abrir un tetrabrik.



Ofrécete a ayudar en la cocina.  
Hay cosas sencillas que puedes  
hacer para colaborar con tu familia y  
que todos se alimenten más sano.

Pero no es más sano.

