



Sobremesas

Tartes

Tarte de Flan

🕒 20 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

Ingredientes

280 g de massa quebrada
2 0 ovos
2 0 gemas de ovo
80 g de farinha
2 dl de leite
1 embalagem de Natas LONGA VIDA
120 g de açúcar
1 0 limão médio

Informação nutricional

Energia	520,1 kcal	26%*
Proteínas	8,1 g	16%*
Lípidos	18,1 g	26%*
Hidratos de Carbono	64,4 g	25%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Pré aqueça o forno a 180°C
- 2 Comece por ralar a casca do limão para uma taça
- 3 Junte os restantes ingredientes e misture muito bem.
- 4 Coloque a massa quebrada sobre as formas.
- 5 Recheiar com o preparado anterior e leve ao forno a 180°C cerca de 15 minutos até o recheio estar cozinhado ou a massa dourada.