



FLAN NATALINO SEM LACTOSE É OPÇÃO SAUDÁVEL E GOSTOSA PARA A CEIA DE NATAL

Sobremesa leve e prática, tem com ingrediente o SupraSoy e oferece todos os benefícios da proteína da soja de uma forma deliciosa



Com a aproximação do fim de ano, os cardápios das ceias começam a ser pensados para unirem sabor e saúde. Dar um toque saudável à sobremesa da noite de natal é uma das alternativas para quem quer se deliciar com as guloseimas natalinas, sem deixar de lado a saúde e a boa forma. O **SupraSoy**, alimento em pó à base de soja, dá um toque especial à sobremesa de 25 de dezembro e ainda oferece ao corpo boas doses

do benefício da soja.

Veja a receita de um Flan Natalino sem Lactose, feito com SupraSoy sabor logurte, e acrescente a sobremesa ao menu da ceia de natal.

FLAN NATALINO SEM LACTOSE

Por SupraSoy

Ingredientes para o Flan

- 1 embalagem de gelatina em pó incolor sem sabor (24 g)
- 15 colheres (sopa) de **SupraSoy Sem Lactose Sabor logurte** (195 g)
- Óleo para untar a forma

Ingredientes para a calda

- ½ xícara (chá) de açúcar (80 g)
- 2 cravos
- 1 rama pequena de canela em pau
- 1 anis estrelado
- ½ xícara (chá) de damascos secos cortados em tiras (85 g)
- ¼ de xícara (chá) de uva passa preta (30 g)

Preparo do Flan:

Unte uma forma funda e redonda (de furo central de 22 cm de diâmetro) com óleo, retirando o excesso com um papel toalha. Dissolva o **SupraSoy** em 4 ½ xícaras de chá de água (900 ml) e reserve. Hidrate a gelatina em 10 colheres de sopa de água por 1 minuto. Em seguida, leve-a ao micro-ondas por 15 segundos para derretê-la, sem deixar ferver. Junte-a ao **SupraSoy** misturando bem. Despeje na forma untada e leve à geladeira por aproximadamente 2 horas ou até ficar firme. Desenforme no prato em que for servir.

Preparo da Calda:

Ferva ½ xícara de chá de água (100 ml) com o açúcar e as especiarias. Quando estiver levemente grossa, retire as especiarias, acrescente as frutas secas e desligue o fogo. Deixe esfriar e sirva a calda sobre o flan.

Rendimento: 14 porções

Tempo de preparo: 20 minutos

Dicas

- Você pode substituir o damasco ou uva passa por ameixa seca ou frutas cristalizadas.
- Se a calda estiver muito grossa ao esfriar, acrescente água às colheradas até o ponto desejado.

Sobre SupraSoy

SupraSoy é uma linha de alimentos em pó à base de soja com alto valor nutricional. O alimento é da marca Josapar e tem por objetivo proporcionar muita saúde às pessoas de uma forma fácil e gostosa, melhorando os hábitos alimentares. Feito com a proteína isolada da soja, SupraSoy é rico em vitaminas A, B12 D, Ferro, Fósforo e Fibras, é também fonte de Cálcio, Cobre e Zinco.

Para compor receitas diversas está disponível em oito sabores: *Sem Lactose Original, Banana, Iogurte, Chocolate, Fibras, Sem Lactose Original Light, Chocolate Light e Fibras Light*. Com diferencial em sabor, **SupraSoy** garante uma alimentação saudável e ajuda a reduzir os níveis de colesterol, além de oferecer os benefícios nutricionais da proteína da soja, como a proteção contra doenças cardíacas, a redução dos sintomas da menopausa, a prevenção da osteoporose, do câncer de mama e de próstata. Para se ter ideia, em cada porção de 20g de SupraSoy Light, o corpo recebe 5,7g de proteína de soja e apenas 71 calorias. www.suprasoy.com.br