



Chocoflan

Sirve a doce

- 1 taza de salsa de caramelo, cajeta o dulce de leche
 - ¼ taza (96 gramos) de harina blanca
 - 1/3 taza (43 gramos) de cacao en polvo amargo
 - 1 cucharilla de bicarbonato
 - 1 cucharilla de polvo de hornear
 - 1 pizca de sal
 - ½ taza (8 cucharadas o 113 gramos) de mantequilla sin sal, suavizada
 - ¾ taza (150 gramos) de azúcar blanca
 - 5 huevos grandes a temperatura ambiente
 - 1 ½ taza de leche entera *
 - 1 lata de 397 gramos (14 onzas) de leche condensada
 - ¾ taza de crema o nata *
 - 1 cucharilla de extracto de vainilla
- *Pueden substituir ¾ tazas de leche y ¾ tazas de crema o nata por 1 lata de leche evaporada de 12 oz.(340 gramos)

Caliente su horno a 375 grados F (190C) y póngale mantequilla al interior de su molde. Agregue la salsa de caramelo o la cajeta al fondo del molde.

En un bol mezcle bien o cierna la harina, cacao en polvo, bicarbonato, polvo de hornear y la sal. Ponga a un lado.

En otro bol bata la mantequilla por unos 2 a 3 minutos hasta que esté bien cremosa. Agregue el azúcar y bata por unos 2 minutos más. Añada el huevo y mezcle bien. Alterne la mezcla de la harina con ¾ tazas de leche – empezando y terminando con la mezcla de la harina – y mezcle después de cada adición. No se olvide de raspar los lados de su bol entre mezcladas. Vierta la masa del pastel sobre la cajeta o la salsa de caramelo.

Ponga la leche condensada, los 4 huevos, la vainilla y el resto de la leche y la crema o nata (o la leche evaporada) en una licuadora. Licue hasta que todo este uniforme y cremoso. Vierta el flan sobre la masa de pastel. No se preocupe de tener pedacitos de pastel dentro de su flan. Eso se corregirá a medida que se cueza.

Cubra su molde con papel aluminio asegurándose de sellarlo muy bien y métalo dentro de un molde hondo de horno. Saque un poco la rejilla de su horno y ponga los moldes encima. Añada suficiente agua hirviendo como para llegar hasta el medio de su molde de chocoflan.

Cocine su flan entre 75 y 90 minutos, dependiendo de su horno. A los 75 minutos retire un poco del aluminio – con mucho cuidado de no quemarse – e inserte in monda dientes en el pastel. Si sale limpio su pastel está listo. Si no, siga cociéndolo en incrementos de 5 minutos.

Retire los moldes del horno con mucho cuidado y saque el molde de flan del agua caliente. Destápelo y deje que se enfríe completamente. Cubra el molde con plástico y métalo al refrigerador por un mínimo de cuatro horas y hasta cuatro días.

Retire el flan del refrigerador y pasee un cuchillo por los bordes cuidando de no destruirlo. Ponga la fuente en la que servirá el flan encima del mismo y de la vuelta el molde en forma rápida. Deje que el flan se despegue y retire el molde.

Sirva y disfrute. ¡Buen provecho!

Flan hecho con leche evaporada - CALORÍAS 382,75; GRASA 14,42 grs (sat 8,19; mono 3,76; poli 0,83);
PROTEÍNA 10,37 grs; FIBRA 1,00 grs; CARBS 54,83 grs; COLESTEROL 111,20 mg; HIERRO 1,28 mg; SODIO
301,03 mg; CALCIO 264,61 mg