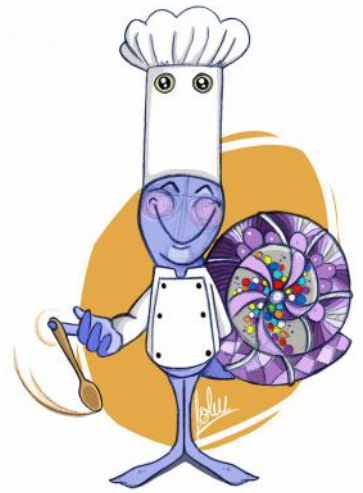




RECETAS ESPAÑOLAS



Macedonia de frutas tropicales.

La fruta es un alimento ideal: refrescante, sana, colorida... posee una gran cantidad de agua, por lo que se agradece en épocas de calor. Además, es una de las mejores fuentes de vitaminas, vitales para el crecimiento.

La macedonia es una alegre combinación de frutas que reúne las mejores características de este tipo de alimentos.

Ingredientes

- 100 gr. de fresas
- 3 naranjas
- 2 plátanos
- Uvas verdes o moradas
- 2 rodajas de piña natural
- 200 gr. de pulpa de sandía
- 1 limón
- Azúcar
- Hojas de menta



Consejos: A esta receta puedes añadir otras frutas como manzanas, kiwis...

Preparación de la macedonia de frutas tropicales helada

1. Lavar bien todas las frutas. Pelar 2 naranjas y cortarlas en trozos pequeños. Disponerlos en un bol.
2. Pelar los plátanos y cortarlos en rodajas. Mezclarlos con la naranja.
3. Quitar las hojas a las fresas y cortarlas por la mitad. Añadir las al bol con las demás frutas.
4. Pelar la piña y picar dos rodajas. Llevarlas al bol.
5. Cortar unos trozos de sandía y añadirlos al bol.
6. Añadir las uvas sin el tallo al bol.
7. Añadir el azúcar al gusto
8. Y por último, añadir el zumo del limón y de una naranja.
9. Mezclar todo y llevar la macedonia a la nevera hasta la hora de servir.

Flan de huevo

Ingredientes:

- 1/2 litro de leche entera
- 4 huevos grandes
- 2 yemas de huevo
- 1 vaina de vainilla o 1 trozo de canela en rama
- 150 gramos de azúcar (para el flan)
- 150 gramos de azúcar (para el caramelo)
- 4 cucharadas de agua
- 1 cucharada pequeña de zumo de limón
- 6 flaneras (6 moldes para flan)



Receta para hacer Flan de Huevo (para 6 flanes):

1. Para preparar el caramelo echa 150 gramos de **azúcar** en un cazo. Añade una cucharada pequeña de **zum de limón** y 4 cucharadas de **agua**. Pon el cazo a fuego medio y deja que se derrita el azúcar. Debes tener **cuidado de no tocar el caramelo** porque quema mucho.
2. Cuando el caramelo tenga un bonito color dorado apartamos del fuego. Vierte una cucharada de caramelo en cada uno de los **6 moldes**. Y muévelos un poco para que se extienda bien el caramelo.
3. Ahora echa en un cazo limpio medio litro de **leche entera** y ponlo a fuego medio.
4. Abre una **vaina de vainilla** por la mitad a lo largo. Saca las semillas de la vainilla y echa todo a la leche. Lo dejamos al fuego hasta que esté a punto de hervir, entonces apartamos el cazo del fuego, lo tapamos con un plato y dejamos reposar **30 minutos**.
5. Pon 4 **huevos** grandes en un cuenco. Añade dos **yemas** de huevo y 150 gramos de **azúcar**. Bate ligeramente hasta que se mezcle todo.
6. Cuando hayan pasado los 30 minutos de reposo de la leche retiramos la vaina de vainilla. Encendemos el horno y lo ponemos a **160°C con calor arriba y abajo**.
7. Incorpora la **leche** al cuenco con los huevos y el azúcar mientras bates ligeramente. Ahora coloca un colador sobre una jarra y **cuela** la mezcla del flan. Repártela entre los seis moldes o flaneras.
8. Coloca los moldes en una fuente para horno y llena la fuente con **agua** hasta alcanzar la mitad de la altura de los moldes. Mete en el horno y cuece al baño maría durante **40 minutos a 160°C**.
9. Cuando los flanes estén cuajados sácalos del horno. Con un **guante de cocina** saca los moldes del agua y deja que se enfríen.
10. Luego cúbrelos con **papel film** y mételos en el **frigorífico** durante al menos 4 horas.
11. Cuando estén bien fríos pasa un **cuchillo** por el filo del flan. Vuelca la flanera sobre un plato pequeño y eso es todo. Ya tenemos listo nuestro flan de huevo así que fuera de la cocina y a comer!!!