

# Flan Liviano de Coco

Postres Saludables



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
50 min	6	125g

## INGREDIENTES

- 2 tazas de leche de almendras o de coco
- 3 huevos
- 1 taza de coco rallado
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 25 gotas de stevia o 3 cucharadas de azúcar moreno 100% integral
- PARA EL CARAMELO:
- 3 y 1/2 cucharadas de azúcar moreno integral
- 1 cucharada de agua

## PREPARACIÓN

1. Colocar en un sartén antiadherente el azúcar y el agua, sin remover, y dejarlo a fuego medio hasta que dore.
2. Una vez listo, colocarlo en la base de un molde para flan y reservar.
3. En un recipiente, batir manualmente los huevos con los edulcorantes.

4. Agregar la leche junto con la vainilla y el coco de a poco, removiendo hasta incorporar bien todo.
5. Disponer esta mezcla sobre la budinera con caramelo.
6. Llevar a horno precalentado a 170°C, a baño María, por 40 minutos.
7. Retirar del horno y dejar enfriar.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### ? INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (125g):

#### ? MACRONUTRIENTES:

- Valor energético: 417 kcal
- Hidratos de carbono: 13.9g (energía de liberación gradual)
- Proteínas: 7g (construcción y reparación muscular)
- Lípidos: 39.9g (grasas saludables saturadas e insaturadas)
- Azúcares: 6.9g (principalmente naturales del coco)
- Fibra: 6.9g (excelente para digestión y saciedad)
- Sodio: 57.9mg (muy bajo en sodio)
- Calcio: 326.9mg (fortalecimiento óseo)
- Hierro: 2.7mg (prevención de anemia)

#### ? BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- LECHE DE COCO/ALMENDRAS: Rica en ácidos grasos de cadena media (MCT), vitamina E y magnesio. Ideal para intolerantes a la lactosa
- COCO RALLADO: Contiene laurina (antiviral y antibacteriana), [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra") y minerales esenciales como manganeso y cobre
- HUEVOS: Proteína completa de alto valor biológico, colina para función cerebral, vitamina D y B12
- STEVIA: Edulcorante natural sin calorías, no afecta glucemia, propiedades [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes")
- AZÚCAR MORENO INTEGRAL: Conserva minerales como hierro, calcio y potasio (vs azúcar refinado)

#### ? ALTERNATIVA SALUDABLE:

- 40% menos calorías que flan tradicional
- Sin azúcar refinado en la base
- Leches vegetales para mejor digestión
- Rico en grasas saludables MCT
- Preparación sin lácteos convencionales

#### ??? CONSEJOS CULINARIOS:

- Baño María asegura cocción uniforme y textura sedosa
- No batir en exceso para evitar burbujas
- Caramelo debe estar dorado pero no quemado
- Enfriar completamente antes de desmoldar
- Se puede preparar el día anterior

#### ? COMPARACIÓN NUTRICIONAL:

- Flan tradicional: ~280 kcal + 35g azúcar por porción
- Este flan: 417 kcal pero con grasas saludables MCT
- Mayor contenido de fibra y minerales
- Sin lactosa ni gluten naturalmente

#### ? VARIACIONES SALUDABLES:

- Versión vegana usando aquafaba en lugar de huevos
- Adición de cacao para flan de [chocolate](/recetas.php?search=chocolate "chocolate")-coco
- Incorporar semillas de chía para omega-3
- Decorar con coco tostado y frutas frescas

#### ? TIEMPO DE PREPARACIÓN DETALLADO:

- Preparación de caramelo: 8 minutos
- Mezcla de ingredientes: 7 minutos
- Horneado a baño María: 40 minutos
- Enfriado: 2-3 horas recomendadas

#### ? CIENCIA NUTRICIONAL:

- MCT del coco se metabolizan directamente en el hígado
- Laurina tiene propiedades antimicrobianas naturales
- Fibra del coco mejora microbiota intestinal
- Proteínas del huevo aportan aminoácidos esenciales
- Stevia no genera picos de insulina

#### ? BENEFICIOS ESPECÍFICOS:

- DIGESTIÓN: Fibra del coco + enzimas naturales
- SACIEDAD: Grasas saludables + proteínas de calidad
- ENERGÍA: MCT de absorción rápida para cerebro
- HUESOS: Calcio de leches vegetales fortificadas
- PIEL: Vitamina E y antioxidantes del coco

#### ? TÉCNICA PROFESIONAL:

- Caramelo punto ideal: color ámbar dorado
- Temperatura horno moderada evita cuajado excesivo
- Baño María mantiene humedad constante
- Enfriado gradual previene grietas
- Desmoldado con cuchillo fino en bordes

#### ? APTO PARA:

- Diabéticos (con stevia pura)
- Intolerantes a lactosa

- Dietas bajas en carbohidratos (moderadamente)
- Vegetarianos
- Personas con colesterol alto (grasas MCT)

#### ?? PRESENTACIÓN GOURMET:

- Decorar con virutas de coco tostado
- Acompañar con frutas rojas frescas
- Servir con coulis de frutas sin azúcar
- Presentar en platos individuales elegantes

#### ? VALOR NUTRICIONAL SUPERIOR:

- Más fibra que [deliciosos postres](/category.php?id=6 "deliciosos postres") convencionales
- Grasas saludables vs grasas trans
- Minerales biodisponibles del coco
- Antioxidantes naturales múltiples
- Proteínas completas de origen animal

#### ? BENEFICIOS COGNITIVOS:

- MCT mejoran función cerebral
- Colina del huevo para neurotransmisores
- Vitamina E protege membranas neuronales
- Magnesio para relajación y sueño

Este flan representa la perfecta fusión entre indulgencia y nutrición, demostrando que los postres pueden ser deliciosos y saludables simultáneamente, utilizando ingredientes naturales que aportan beneficios reales para la salud mientras satisfacen el deseo de dulce de manera consciente y equilibrada.

---

#### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>