Bechamel de arroz



INGREDIENTES

500ml de leche de soja
40g de harina de arroz
1 cucharadita de nuez moscada en polvo
3 cucharadas de aceite de oliva
sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

- Ponemos al fuego un cazo con el aceite.
- Echamos la harina y removemos bien con ayuda de unas varillas.
- Cuando la pasta que se forma tenga un aspecto homogéneo, incorporamos el líquido muy poco a poco sin dejar de remover para evitar que se hagan grumos.
- Le añadimos la sal, la pimienta y la nuez moscada.
- Cuando arranque a hervir, bajamos el fuego y seguimos cocinando, sin dejar de remover, durante unos 3-4 minutos.

1 Ración
100g

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Fibra
136 kcal	4 g	17 g	6 g	1 g

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenalolayza_dn
ximena.lza.coello@gmail.com
622034524