Pau | al xup-xup



SALSES I CONDIMENTS · VEGETARIÀ

Beixamel

4 racions · 163 kcal

Ingredients

- **30g** mantega o oli d'oliva
- **30g** farina (de pedra, integral o fajol; 20g si és maizena)
- **0,5l** de llet
- Sal al gust
- Nou moscada al gust

PER RACIÓ

Proteïnes	**5 g**
Greixos	**11 g**
Hidrats	**12 g**
Fibra	**0,2 g**

Elaboració

1. Cuinar la roux un parell de minuts perquè no quedi crua la farina
2. Anar afegint llet a poc a poc fins a tenir la textura desitjada
3. Afegir el toc de sal i nou moscada

RECOMANACIONS

Per a celíacs o diabètics es pot utilitzar farina de fajol, que no genera pics d'insulina i no té gluten. La farina de maizena es pot usar sola en la primera part, afegint-ne menys quantitat. L'opció vegana consisteix a canviar la llet de vaca per una llet vegetal, com la d'avena, i utilitzar oli. Es poden fer combinacions afegint demi-glace, caldo i altres ingredients.

Fet amb CookNest