Glow Bone



SALSAS Y CONDIMENTOS · VEGETARIANO

Bechamel básica

4 raciones 191 kcal

Ingredientes

- **40 g** mantequilla
- **40 g** harina
- **500 ml** de leche caliente
- Sal
- Nuez moscada
- Pimienta negra
- Laurel

POR RACIÓN

Proteínas	5,3 g
Grasas	13 g
Hidratos	14 g
Fibra	0,3 g

Elaboración

1. Derretir la mantequilla
2. Añadir la harina y cocinarla 1–2 min, o un par de minutos, hasta que no sepa a crudo y huela a galleta
3. Infusionar la leche con laurel o con cualquier otra cosa que te guste para darle más sabor
4. Incorporar la leche caliente poco a poco y siempre caliente para evitar grumos
5. Remover sin parar hasta que esté lisa
6. Ajustar la sal, la pimienta negra y la nuez moscada al final

RECOMENDACIONES

Guárdalo para tus croquetas, lasañas y canelones.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Glow Bone
cooknest.app/@glow-bone · Instagram @glow_bone