

Salsa Blanca

Rendimiento:
1 taza / 8 porciones
Tamaño de la porción:
2 cucharadas

Información Nutricional	
Tamaño de la porción	2 CDA
Cantidad por porcion	
Calorías	50
	% Valor Diario*
Grasa total 3.5 g	4%
Grasa saturada 2 g	10%
Grasas <i>trans</i> 0 g	
Colesterol 10 mg	3%
Sodio 75 mg	3%
Carbohidratos totales 4 g	1%
Fibra dietética 0 g	0%
Azúcares totales 2 g	
Incluye 0 g azúcares añadidos	0%
Proteína 2 g	4%
Vitamina D 0 mcg	0%
Calcio 50 mg	4%
Hierro 0 mg	0%
Potasio 64 mg	2%

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

Esta salsa cremosa es la base de muchos alimentos básicos, incluidos macarrones con queso, lasaña de verduras y papas gratinadas. Puedes sustituir las leches vegetales, como la soja y la almendra, según tu gusto o necesidades dietéticas.

INGREDIENTES

2 cucharadas de mantequilla sin sal
2 cucharadas de harina para todo uso
1¼ tazas de leche descremada
1 chalota, aproximadamente 2 cucharadas, picada (o un cuarto de cebolla pequeña)
¼ de cucharadita de sal kosher
½ cucharadita de mostaza seca
Pimienta recién molida, al gusto
Pizca de nuez moscada molida

DIRECCIONES

1. En una cacerola pequeña de fondo grueso, derrita la mantequilla a fuego lento.
2. Agregue la chalota y saltee hasta que la chalota esté suave, aproximadamente 3 minutos.
3. Agregue la harina y cocine, revolviendo la pasta constantemente durante 1 a 2 minutos.
4. Agregue la leche y bata hasta que se combinen.
5. Agregue sal, mostaza seca, pimienta y nuez moscada. Revuelve para combinar.
6. Batir hasta que la salsa hierva y espese.
7. Retirar del fuego.

