

**BÉCHAMEL ALLÉGÉE (SANS BEURRE)**

Sauce béchamel à utiliser en remplacement de la béchamel classique

 5 minutes 2 portions**INGRÉDIENTS**

- 250 grammes de lait écrémé, UHT
- 15 grammes de maizena

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Diluer à froid la maizena dans 3 cuillères à soupe prélevées des 250ml.
- 2° Ajouter le reste du lait et mettre à chauffer.
- 3° Mélanger jusqu'à épaississement.
- 4° Assaisonner sel, poivre et noix de muscade.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (125 g)	% AR
ÉNERGIE	52 kcal	65 kcal	3 %
PROTÉINES	3 g	4 g	8 %
GLUCIDES	9 g	12 g	5 %
SUCRES	4 g	5 g	6 %
LIPIDES	0 g	0 g	0 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	0 %
SODIUM	37 mg	47 mg	2 %