Carla Gausachs Prats
Técnico Superior en Dietética

SALSA DE SETAS (PARA PASTA / GNOCCHIS)

Una salsa rápida y rica para salir de la pasta con tomate.

10 minutos
20 minutos
4 porciones

INGREDIENTES

- 1 guarnición de seta (200 g)
- 1 unidad grande de cebolla (200 g)
- 2 dientes de ajo (8 g)
- 2 cucharadas soperas de AOVE o mantequilla (18 g)
- 3 porciones de queso Philadelphia Light (45 g)
- 1 taza de leche, semidesnatada, pasteurizada (225 g)
- 1 cucharada de harina de maíz (7 g)
- 1/2 copa de vino blanco, 11° (40 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Corta las setas (champiñón blanco o portobello), la cebolla y los dientes de ajo. Piensa que puedes dejar la salsa con trocitos o luego triturarla, así que tú decides cuánto esmerarte cortando.

2º Saltea setas y cebolla con un poco de sal en el aceite/mantequilla a fuego medio-alto hasta que la setas empiecen a soltar el agua. Cuando veas que ya queda poca, añade el ajo picadito y deja que cocine hasta que sea aromático.

3º Si quieres puedes dejar que las verduras se peguen un poquito a la sartén para crear una capita marrón (que no negra, no se tienen que quemar) y luego añadir un chorrito de vino blanco para desglasar y recuperar ese sabor.

4º Ahora agrega el queso de untar, la leche (yo he puesto semi, pero puedes usar la que tengas en casa) y deja que hierva un par de minutos.

5º Ahora puedes espesar la salsa con un poco de maizena diluida en agua. La puedes dejar tal cual o triturarla.

6º Opcional: puedes añadir un poco de salsa de trufa si te gusta, pimienta recién molida...

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (179 g)	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	122 kcal	6 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	8 %
H. CARBONO	5 g	9 g	4 %
AZÚCARES	2 g	3 g	4 %
GRASA	4 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	86 mg	154 mg	6 %