



BESCIAMELLA

 10 minuti
 20 minuti
 6.2 porzioni

INGREDIENTI

- 500 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato uht
- 30 grammi di burro
- 25 grammi di farina di frumento, tipo 00
- sale e noce moscata q.b.

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sciogliere il burro in una padella e aggiungere la farina mescolando bene per 3-4 minuti fino ad ottenere un composto omogeneo. Scaldare il latte in un pentolino a parte e aggiungerlo a filo continuando a mescolare. Si dovrà ottenere un composto liscio e senza grumi. Aggiustare il sale e aggiungere la noce moscata. Continuare a cuocere fino ad ottenere la consistenza desiderata. Se si vuole ottenere una besciamella più liquida e sottile cuocere un po' di meno o aggiungere poco a poco altro latte; se si vuole ottenere una consistenza più cremosa e densa prolungare la cottura fino ad ottenere la consistenza desiderata.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [90 g]	% AR
ENERGIA	98 kcal	88 kcal	4 %
PROTEINE	3 g	3 g	6 %
CARBOIDRATI	8 g	7 g	3 %
ZUCCHERI	5 g	4 g	5 %
LIPIDI	6 g	5 g	8 %
GRASSI SATURI	3 g	3 g	16 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	0 %
SODIO	109 mg	98 mg	4 %