



### SALSA ALFREDO BAJA EN GRASA

Salsa Alfredo baja en grasa ya que es sin mantequilla y sin nata.

 5 minutos 5 minutos 1 Ración

## INGREDIENTES

- 63 gramos de leche, desnatada, UHT
- 50 gramos de queso crema light
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano (13 g)
- 1 cucharada de postre de ajo, en polvo (3 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 gramo de pimienta, negra
- 1 cucharada de postre de nuez moscada (2 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comenzamos poniendo en una cacerola pequeña a fuego medio-alto la leche, el queso crema y las especias (sal, pimienta, ajo y nuez moscada).
- 2º Removemos hasta que obtengamos una mezcla totalmente homogénea.
- 3º Cuando tengamos la mezcla, apagamos el fuego y añadimos el queso parmesano, removemos hasta que se integre bien.
- 4º Y listo! Ya está lista la versión saludable de la salsa Alfredo.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (135 g)	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	165 kcal	8 %
PROTEÍNA	9 g	12 g	24 %
H. CARBONO	8 g	10 g	4 %
AZÚCARES	3 g	4 g	5 %
GRASA	6 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	4 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	1077 mg	1454 mg	61 %