



MOLHO BECHAMEL

fuja de molhos industrializados, traga mais sabor e saúde para sua casa.

INGREDIENTES

- 40 gramas de farinha de trigo
- 40 gramas de manteiga, sem sal
- 1000 gramas de leite de vaca integral
- 1 colher de chá de condimento, noz-moscada, moída [2 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º -Em uma panela misture a farinha com a manteiga, leve ao fogo até que derreta e deixe a farinha com uma cor levemente dourada. -Em seguida acrescente o leite, que deverá estar previamente aquecido. -Cozinhe o molho por mais 30 minutos em fogo baixo e mexendo sempre para que não empelote. -Acrescente raspas de noz-moscada a gosto e acerte o sal. -Use o molho em lasanhas, macarrão, gratinados e de base para outros molhos. DICA: Pode ser acrescentado cebola e alho picados em cubos, para mais sabor. Adicione ao leite na hora de aquecer, e quando for adicionar na mistura de farinha passe o leite por uma peneira, para que fique um molho liso e sem grumos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	96 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	4 %
GORDURA	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	251 mg	10 %