



SALSA ROQUEFORT

 10 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- Nata para cocinar (100 ml aprox)
- Queso roquefort (50 gr aprox)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una cacerola pequeña a fuego suave verter la nata, hasta que esté caliente
- 2º Añadir el queso roquefort desmenuzado e ir removiendo a fuego medio hasta que estén completamente integrados
- 3º Opcional: añadir nuez moscada y orégano a la salsa.
- 4º Servir sobre el plato de carne (pechuga, solomillo...). Preferentemente carnes muy magras.
- 5º Consejo: la carne de grosor medio (1 dedo), vuelta y vuelta a la plancha con el fuego al tope.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (150 g)	% DDR
ENERGÍA	255 kcal	382 kcal	19 %
PROTEÍNA	7 g	10 g	20 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AZÚCARES	2 g	3 g	4 %
GRASA	24 g	36 g	52 %
GRASAS SATURADAS	15 g	23 g	115 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	537 mg	806 mg	34 %