

BECHAMEL SIN HARINAS

Salsa bechamel low-carb

 20 minutos

 25 minutos

 17.2 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de coliflor, cruda
- 50 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 cucharada de café de pimienta, negra (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocemos al vapor la coliflor, la pechuga de pollo y la cebolla durante 20 minutos.
- 2º Ponemos en una batidora los tres ingredientes que hemos cocido y añadimos pimienta, sal al gusto, se puede añadir una pizca de nuez moscada.
- 3º Trituramos bien hasta que quede una salsa espesa sin nada de grumos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (25 g)	% DDR
ENERGÍA	39 kcal	10 kcal	0 %
PROTEÍNA	5 g	1 g	2 %
H. CARBONO	3 g	1 g	0 %
AZÚCARES	3 g	1 g	1 %
GRASA	1 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	2 %
SODIO	312 mg	78 mg	3 %