



MOLHO BECHAMEL

O molho bechamel também é conhecido como molho branco. Dica: você pode adicionar queijos para fazer um molho quatro queijos ou um fondue.

 20 minutos 20 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 1 litro de leite integral
- 1 colher de sopa cheia de manteiga sem sal [32 g]
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de trigo [21 g]
- 1 dente de alho [3 g]
- 1 pitada de pimenta do reino branca
- 1 colher de chá de noz-moscada moída [2 g]
- 1 pitada de sal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela derreta a manteiga em fogo baixo, em seguida adicione a farinha de trigo, mexendo bem até começar a dourar.
- 2º Junte o leite aos poucos mexendo bem com um fouet até engrossar. Tempere com pimenta do reino branca e noz-moscada. Ajuste o sal se necessário.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (176 g)	% DDR
ENERGIA	88 kcal	156 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	6 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	8 %
GORDURA	6 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	53 mg	93 mg	4 %