




SALSA BLANCA DIETÉTICA

salsa blanca casera liviana

 10 minutos
 15 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 10 gramos de almidón de maíz
- 100 gramos de leche descremada
- 1 cucharadita de aceite [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º diluir una cuchara tipo postre de almidon de maiz en leche descremada
- 2º llevar a fuego revolviendo constantemente hasta que espese
- 3º retirar del fuego y colocarle una cucharadita de aceite

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [58 g]	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	58 kcal	3 %
GRASA	4 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	1 mg	1 mg	0 %
SODIO	46 mg	26 mg	1 %
H. CARBONO	12 g	7 g	2 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	—