

SALSA BLANCA VEGANA

 2 porciones

INGREDIENTES

- 20 gramos de bebida de soja en polvo (diluida en 200 ml de agua)
- 1 cucharadita de nuez moscada molida (2 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de girasol (5 g)
- 20 gramos de almidón de maíz

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar el aceite en una sartén por unos minutos, agregar el almidón de maíz (previamente diluido en un poco de agua fría), mezclar.
- 2º Incorporar la leche e integrar todo bien, agregar la nuez moscada molida.
- 3º Mezclar hasta que comience a espesar la preparación. Salpimentar y servir!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (24 g)	% DDR
ENERGÍA	686 kcal	161 kcal	8 %
GRASA	33 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	4 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	4 mg	1 mg	0 %
H. CARBONO	78 g	18 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	17 g	4 g	-