

MOLHO BRANCO DE LEITE DESNATADO

 10 porções

INGREDIENTES

- 1 caixinha de leite de vaca desnatado (1000 g)
- 3 colheres de sopa rasas de amido de milho (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Essa primeira parte é opcional, mas dá sabor ao molho: Corte uma cebola grande ao meio, enfique um cravo da índia na cebola com uma folha de louro entre eles, assim eles ficaram presos, acrescente sal a gosto, e noz moscada, deixe o molho ferver para pegar sabor;
- 2º Após levantar fervura, dilua o amido de milho em água ou leite, e vá jogando na panela devagar enquanto meche;
- 3º Vá mexendo no fogo baixo até engrossar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (103 g)	% DDR
ENERGIA	35 kcal	36 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	5 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	5 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	50 mg	52 mg	2 %