BECHAMEL BAJA EN CALORÍAS

6 raciones **30 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Salsas · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
39 kcal	**2 g**
Grasas	**Carbohidratos**
2 g	**4 g**
Fibra	**Sal**
1 g	**0.8 g**

Ingredientes

- 600 g de calabacín pelado
- 150 g de leche desnatada
- 10 g de aceite de oliva
- 30 g de cebolla
- Nuez moscada
- Pimienta molida
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Calienta el aceite en una cacerola y dora la cebolla picada hasta que esté transparente.
2. Añade el calabacín pelado en dados y rehoga unos 5 minutos.
3. Cubre con agua, sala y añade pimienta y nuez moscada; cocina a fuego medio 15–20 minutos.
4. Escurre guardando parte del caldo por si lo necesitas; incorpora la leche y tritura hasta la consistencia deseada.
5. Si queda espesa, ajusta con más leche o con un poco del caldo reservado.

THERMOMIX

1. Pela los calabacines y córtalos en dados.
2. Vierte el aceite en el vaso y sofríe. **1 min / Varoma / vel 3**
3. Añade calabacín y cebolla y rehoga. **6 min / Varoma / vel 1**
4. Agrega leche, sal, pimienta y nuez moscada y cocina. **15 min / 100 ºC / vel 1**
5. Tritura para dejar una textura homogénea. **15 seg / vel 10**

Consejos

- Fotografía gastronómica realista, muy luminosa y con toque gourmet de bechamel baja en calorías (tipo bechamel de calabacín) servida en cuenco blanco, fondo neutro y atrezzo mínimo. Perfecta para ilustrar una salsa ligera para gratinar o acompañar verduras y platos al horno.