

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 °C / 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.