

Bechamel de calabacín

Ingredientes

- 1 y 1/2 Calabacín
- 1/4 Cebolla
- 200 ml Leche desnatada
- 30 ml aceite
- Sal
- Pimienta (al gusto)
- Nuez moscada (al gusto)

Elaboración

Realización en 30 minutos:

1. Troceamos la cebolla y la rehogamos un poco en un cazo con un chorrito de aceite.
2. Pelamos y troceamos el calabacín, y lo añadimos al cazo. Tapamos y dejamos cocer durante 10 minutos a fuego medio.
3. Añadimos la leche, sal, pimienta y nuez moscada. Tapamos de nuevo y dejamos que se cocine durante 15 minutos a fuego medio.
4. Pasamos la batidora y si nos hiciera falta rectificamos de sal, pimienta y nuez moscada.
5. Ya tenemos preparada la bechamel. Si la dejamos enfriar un poco irá espesando.

Observaciones

- La bechamel de calabacín la podemos utilizar para acompañar verduras como coliflor, brócoli, puerros, para lasagnas, canelones, macarrones y todo lo que nos apetezca!. No tiene harina ni grasas.
- **Disociada no.** En la dieta disociada no puede combinarse el grupo de Hortalizas con la leche. Por lo que estrictamente no podría tomarse esta crema en dicha dieta.

From:
<https://www.euloxio.myds.me/dokuwiki/> - **Euloxio wiki**

Permanent link:
https://www.euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:comida:recetas:bechamel_calabacin

Last update: **2024/04/08 19:50**

