

## BECHAMEL

 30 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 3 cucharas soperas de aceite de oliva [27 g]
- 3 cucharas soperas rasas de harina de avena [39 g], u otra harina integral
- 1.5 vasos pequeños de leche, entera, pasteurizada [170 g], o leche vegetal
- 1 cuchara de café de pimienta, negra [3 g] y nuez moscada

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentamos el aceite, añadimos la harina y cocinamos sin parar de remover con una varilla durante un par de minutos a fuego bajo
- 2º Añadimos la leche poco a poco y sin parar de remover para que no se formen grumos y no se pegue al fondo (siempre a fuego bajo)
- 3º Añadimos la pimienta, la nuez y una pizca de sal y dejamos que se vaya cocinando sin dejar de remover entre 7 y 10 minutos
- 4º Cuanto más tiempo se cocine más espesa quedará

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [239 g]	% DDR
ENERGÍA	206 kcal	492 kcal	25 %
PROTEÍNA	5 g	12 g	23 %
H. CARBONO	13 g	32 g	12 %
AZÚCARES	3 g	8 g	9 %
GRASA	15 g	35 g	50 %
GRASAS SATURADAS	3 g	7 g	37 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
SODIO	34 mg	81 mg	3 %