



Susana Sánchez

Universidad de Navarra

clínica de nutrición

## BECHAMEL DE DIETA

**Preparación: 25min**

**Dificultad: Baja**

**Cantidad: 1 Litro**

### INGREDIENTES:

3 CUCHARAS DE ACEITE OLIVA

30 GR DE CEBOLLA

600 GR CALABACINES PELADOS

200 GR LECHE DESNATADA

SAL, PIMIENTA, NUEZ MOSCADA

4 QUESITOS DESNATADOS

### PREPARACION:

VIERTA EL ACEITE Y CALIENTE 3 MINUTOS.

AÑADIR LA CEBOLLA Y LOS CALABACINES, REHOGAR 7 MINUTOS.

INCORPORAR LA LECHE Y LOS CONDIMENTOS, DEJAR COCER 15 MINUTOS,  
REMOVEDOR.

TRITURAR CON BATIDORA Y AÑADIR LOS QUESITOS