2025/11/21 06:41 1/1 Bechamel de calabacín

# 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://euloxio.myds.me/dokuwiki/ - Euloxio wiki

Permanent link:

https://euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:comida:recetas:bechamel\_calabacin

Last update: 2024/04/08 19:50

