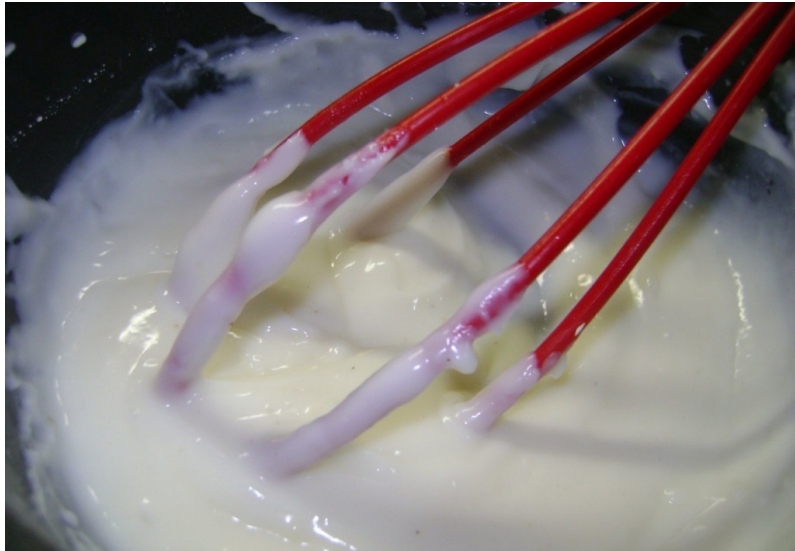


LE RICETTE DI MAMMA MARIOLINA

Besciamella light Senza rimpiangereil burro!!!



Difficoltà
facile



Quantità
4 persone



Tempo
10 minuti

Ingredienti

- Latte scremato - 300 ml
- amido di mais - 2 cucchiari rasi
- sale - un cucchiaino raso
- pepe e noce moscata - q.b. a piacere
- un cucchiaio di parmigiano

Preparazione

Vogliamo togliere qualche caloria alla nostra lasagna ma, senza cambiare il sapore? Una besciamella leggera ma senza usare burro. Potete anche diminuire il latte e sostituire con una parte di acqua. In un pentolino antiaderente mettete l'amido e versatevi sopra un po' di latte freddo. Fate sciogliere e aggiungete il restante latte. A questo punto mettete il pentolino sul fuoco e fate cuocere dolcemente fino a quando si addenserà. Salate, pepate e aggiungete la noce moscata a vostro piacimento. Spegnete e aggiungete un cucchiaio di parmigiano. Avrete una besciamella vellutata e deliziosissima da usare tutte le volte che vorrete!

