



falsa bechamel de dieta



Ingredientes:

600 gr de calabacín pelado

50 gr de cebolla picada

1 cucharada de AOVE (aceite de oliva virgen extra)

150 ml de leche desnatada

4 quesitos desnatados

sal, pimienta negra y nuez moscada

Preparación:

En una cazuela calentamos el aceite y pochamos durante 5 minutos la cebolla picada. A continuación, añadimos el calabacín troceado en cubos, tapamos y cocinamos durante 10 minutos a fuego medio.

Vertemos la leche y los quesitos, salpimentamos, damos un toque de nuez moscada, volvemos a tapar y cocinamos durante 15 minutos a fuego medio.

Trituramos y reservamos hasta que la vayamos a utilizar.

[Con las zarpas en la masa](#)