

Besciamella con Latte di Soia

INGREDIENTI

- 250 ML LATTE DI SOIA
- 25 GR. DI FARINA DI RISO
- 25 ML. DI OLIO DI RISO (O EXTRAVERGINE D'OLIVA)
- NOCE MOSCATA
- UN PIZZICO DI SALE INTEGRALE

PROCEDIMENTO

- Mettete a scaldare il latte in un pentolino.
- A parte, in un'altra pentola non troppo grande, sciogliete a freddo farina ed olio.
- Quando avrete ottenuto una cremina, aggiungete il sale.
- Appena il latte comincia a salire, versatelo a filo nella pentola della cremina, mentre mescolate.
- Mettete la pentola sul fuoco, mescolate, e in pochi secondi il tutto si addenserà.
- Aggiungete la noce moscata.
- Spegnete il fornello.
- La besciamella è pronta per essere utilizzata.

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.