

Salsa de setas para enriquecer



Ingredientes (para 4 raciones)

200 g de leche desnatada (con o sin lactosa, según tolerancia)

30 g de leche en polvo (con o sin lactosa, según tolerancia)

20 g de aceite de oliva virgen extra

8 g de setas deshidratadas

Sal (restringir en caso de hipertensión y/o retención de líquidos)

Elaboración

1. Calentar la leche e hidratar en esta las setas, durante quince minutos aproximadamente.
2. Verter todos los ingredientes en un cazo y cocinar a fuego suave durante cinco minutos.
3. Triturar el conjunto con un brazo eléctrico, hasta lograr una salsa homogénea.
4. Poner a punto de sal y servir.

Recomendaciones

Se puede preparar más cantidad para consumirla como una crema de plato principal o bien usarla para acompañar pescados o verduras, según tolerancia. Se puede congelar en porciones.