

Espaguetis con besamel de champiñones



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 250 g espaguetis (mejor integrales)
- 1,5 litros de leche entera o semidesnatada
- 2 cucharadas de harina
- 200 g champiñones
- 150 g gambas peladas
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla dulce



ELABORACIÓN

Trocear el ajo, la cebolla y los champiñones.

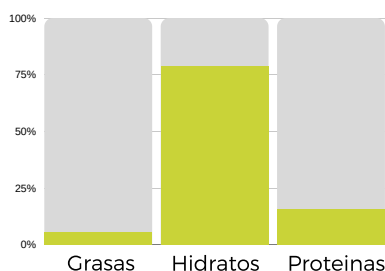
Se pocha el ajo y la cebolla picados y cuando tomen tono dorado, se añaden los champiñones también picados o cortados en trozos pequeños y las gambas enteras o en mitades.

Cuando estén hechos, se añade la harina, se cocina bien para que no quede sabor a crudo y finalmente se añade la leche, poco a poco, hasta ir formando una bechamel muy líquida, puesto que después se introducen los espaguetis en esta salsa y se dejan cocer durante unos 8min.

Se podría añadir en el último momento un poco de queso rallado, al gusto. Y ya estaría lista esta receta de espaguetis con bechamel de champiñones.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	413.12 kcal	78.58 kcal
Grasas	2.29 g	0.44 g
Hidratos	73.36 g	13.95 g
Proteínas	23.36 g	4.44 g
Fibra	6.1 g	1.16 g
Sal	0.42 g	0.08 g



Consejo:
Es mejor consumirlos recién hechos ya que la salsa espesa mucho al enfriarse.