Sauce béchamel weight watchers

Sauce béchamel weight watchers

Notre site partenaire RECETTE 360 nous propose cette recette weight watchers sans le cookeo alors voilà comment je ferai avec le cookeo. Pour les ingrédients allez sur notre site partenaire puis revenez pour la suite de la recette.

Ingrédients pour 4 personnes

CLIQUEZ ICI

Mode dorer

Versez le lait dans la cuve et ajoutez la maïzena diluée dans de l'eau.

Faites épaissir la sauce en fouettant au fur et à mesure.

Quand la sauce a épaissi ajoutez la pincée de muscade.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Et voilà une sauce béchamel allégée pour se faire plaisir.