

## Vegetales en Crema\*

4 servings

Al decidir sobre que verduras comer, esoja las que sean verde oscuro, rojo o naranja con mayor frecuencia y trate de comer más frijoles y chícharos (arvejas) secos.

- 2 cucharadas de margarina
- 2 cucharadas de harina para todo uso
- 1 taza de leche baja en grasa
- sal y pimienta, al gusto
- 2 tazas de vegetales, frescos, enlatados o congelados, cocidos (vea la nota a continuación)

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una olla grande, derrita la margarina. Revuelva con la harina.
3. Añada la leche lentamente, revolviendo hasta que quede suave.
4. Cocine y revuelva sobre calor bajo hasta que la mezcla se espese.
5. Añada la sal, la pimienta y las vegetales.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.



*\*Para la salsa de queso, adicione  $\frac{3}{4}$  taza de queso rallado después del paso 3.*

**Nota:** Si usa verduras frescas, asegúrese de fregarlas con un cepillo limpio para verduras con agua corriente.

**Información nutricional por porción:** Calorías 160, Grasa total 7g, Grasa saturada 2g, Colesterol 5mg, Sodio 220mg, Total de carbohidratos 21g, Fibra dietética 5g, Azúcares totales 3g, Proteína 6g, Calcio 10%, Hierro 8%.