

## BEIXAMEL LLEUGERA AMB BEGUDA DE SOIA DESGREIXADA

### INGREDIENTS

---

3/4 de litre de beguda de soia desgreixada **Bicentury**  
60 g de mantega lleugera  
40 g de farina  
Nou moscada  
Sal

### ELABORACIÓ

---

1. En una paella fem un roux ros amb la mantega lleugera i la farina; és a dir, primer es desfà la mantega al foc (suau) i a continuació es barreja la farina. Es remena bé fins que quedi ben compacte.
2. Si el roux està fred, hi afegirem la beguda de soia desgreixada **Bicentury** calenta, però si el roux està calent, s'hi haurà d'afegir la beguda freda.
3. La beguda s'ha d'anar abocant de manera progressiva; anem afegint beguda de soia al roux mentre remenem amb la vareta.
4. La salsa ens pot quedar més espessa o menys, segons desitgem.  
Si la volem més espessa podem posar-hi més farina i si la volem més líquida hi posarem més beguda de soia desgreixada.
5. Per últim, per condimentar-la, hi afegirem la nou moscada i la sal.