

# Salsa de Queso Básica

**Sirve:** 8 Porciones

En esta receta se utiliza harina de uso múltiple para espesar una salsa de queso. Sirva esta salsa básica sobre espaguetis o macarrones cocidos, o úsela como salsa para los vegetales como el brócoli al vapor o trozos de papa.

## Ingredientes

**4 cucharadas** margarina

**1/4 taza** harina de uso múltiple

**1/4 cucharadita** sal

**1/8 cucharadita** pimienta negra

**2 tazas** leche baja en grasa (o 2/3 tazas de leche en polvo descremada mezclada con 2 tazas de agua)

**1 1/2 tazas** queso cheddar bajo en grasa, rallado (o queso Americano, cortado en trozos pequeños)

**Origen:** Receta adaptada de Commodity Supplemental Food Program

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>150</b>
<b>Grasa total</b>	<b>11 g</b>
Grasa saturada	5 g
Colesterol	20 mg
<b>Sodio</b>	<b>260 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>6 g</b>
Fibra dietética	N/A
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>8 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	268 mg
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	