Salsa a Base de Pavo

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

2 cucharadas margarina, mantequilla o líquidos del pavo (sangre, grasa)

3 cucharadas harina

1/4 cucharadita sal

1 1/2 caldo de pollo o de pavo

1/2 taza menudillos cocidos y picados

Preparación

1. Derrita la margarina en una sartén a fuego lento. Integre la harina y la sal. Mezcle y caliente hasta que comienzen a salir burbujas.

2. Agregue lentamente el caldo, agitando constantemente. Cocine a fuego bajo durante 5 – 10 minutos.

3. Agregue los menudillos cocidos. Caliente unos minutos para integrar los sabores.

4. Refrigere los sobrantes a 2 horas de cocinar.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**70**
Grasa total	**5 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	55 mg
Sodio	**370 mg**
Total de Carbohidrato	**3 g**
Fibra dietetica	0 g
Azucares totales	0 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**4 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Notas

Oregon State University Cooperative Extension Service, Pictoral Recipes Lynn Myers Steele, 2000Oregon Family Nutrition Program