Salsa de Caramelo

Sirve: 12 porciones

Sirva esta salsa sobre fruta o yogur congelado para el postre o un refrigerio especial.

Ingredientes

8 1/3 cucharadas leche (sin grasa en polvo)

1 1/4 cucharadas agua

1 cucharada maicena

2 cucharadas mantequilla

1/2 taza azúcar (moreno, repleta)

1 cucharadita extracto de vainilla

Preparación

* O reemplace la leche sin grasa en polvo por 1 ¼ tazas de leche sin grasa.

1. Combine la leche sin grasa preparada con agua y la maicena en una cacerola pequeña, y mezcle hasta que la maicena se disuelva totalmente.

2. Agregue la mantequilla y el azúcar moreno, y cocine a fuego mediano, revolviendo constantemente con un batidor de alambre hasta que la mezcla espese y llegue al hervor. Deje hervir un minuto.

3. Saque la cacerola del fuego y agregue la vainilla. Sirva tibio sobre tostadas francesas, helado o fruta.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**66**
Grasa total	**2 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	6 mg
Sodio	**32 mg**
Total de Carbohidrato	**11 g**
Fibra dietetica	0 g
Azucares totales	11 g
Azúcares Añadidas incluidas	8 g
Proteinas	**1 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	45 mg
Hierro	0 mg
Potasio	30 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Lácteo	1/4 taza

Notas

United States Department of Agriculture, USDA’S Collection of Nonfat Dry Milk (NDM) Recipes