



Τσένταρ σος με 2 υλικά

10'
Χρόνος
Εκτέλεσης

600 γρ.
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα μπολ βάζουμε το τριμμένο τσένταρ και το γάλα.
- Μεταφέρουμε το μπολ πάνω από ένα μπεν μαρί.
- Ανακατεύουμε ανά διαστήματα με ένα σύρμα χειρός, μέχρι να λιώσει εντελώς το τσένταρ, και να έχουμε μια λεία παχύρρευστη σος.
- Σερβίρουμε με τις tortillas, τα φύλλα κόλιανδρου και την ψιλοκομμένη ντομάτα.

Συστατικά

- 500 γρ. τσένταρ, τριμμένο
- 300 γρ. γάλα, 3,5%

Για το σερβίρισμα

- tortillas, κομμένες σε τριγωνάκια
- φύλλα κόλιανδρου
- 1 ντομάτα, ψιλοκομμένη

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

377 Θερμίδες (kcal)	31.0 Λιπαρά (γρ.)	19.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	2.3 Υδατ/κες (γρ.)
19%	44%	95%	1%
2.3 Σάκχαρα (γρ.)	22.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.6 Αλάτι (γρ.)
3%	44%	0%	27%