

Béchamel



Ingrédients ...

- 1 litre de lait entier
- 70g de beurre
- 100g de Clinutren® Instant Protéin
- 70g de farine
- Sel et poivre
- Muscade



Préparation pour diverses recettes....

- Lasagnes / légumes gratinées
- **13 g de protéines / portion**

