



Ostesaus (til pasta eller lasagne)

4 porsjoner

Ingredienser :

- 2 ss maisenna
- 4 dl lettmelk
- 3 ss revet lettost
- 1 ts salt
- ½ ts malt sort pepper
- ¼ ts malt muskat
- 1 ts kyllingbuljong

Fremgangsmåte:

1. Ha melken i en gryte, rør inn maisenna gradvis, og la småkoke til det blir forholdsvis tykt.
2. Ha i osten og la den smelte. Smak til med salt, buljong og krydder.

Næringsberegning (per porsjon):

92 kcal, 3g fett, 9g karbohydrater (hvorav 0.2g fiber), 7g protein, 2.5g salt.