



Pudim Frio de Frango e Iogurte (sin colesterol)

Ingredientes 4 porções:

Frango

200 g.

Cebola

½ unidade

Pimentão vermelho

½ unidade

Ciboulette

1 colher (sopa)

Iogurte desnatado natural

5 colheres (sopa)

Maionese sem colesterol

5 colheres (sopa)

Gelatina sem sabor

1 colher (café)

Sal e pimenta

a gosto

Procedimento:

Cortar o frango em cubos de 1 cm. Cortar a cebola e o pimentão em cubos de ½ centímetro. Colocar no

MultiCocción até as $\frac{3}{4}$ partes da sua capacidade e salpimentar. Tampar e cozinhar na potência alta por 4 minutos e meio. Deixar esfriar e picar tudo. Misturar maionese sem colesterol com o iogurte desnatado, acrescentar a gelatina sem sabor e a ciboulette picada. Acrescentar a preparação do frango, pimentão e cebola. Colocar a preparação em vários MiniSoufflee, esfriar $\frac{1}{2}$ hora na geladeira e desmoldar sobre o prato a ser servido.

