



Budín Frío de Pollo y Yogurt (sin colesterol)

Ingredientes:

Pollo

200 gr.

Cebolla

½ unidad

Pimiento rojo

½ unidad

Ciboulette

1 cda

Yogurt descremado natural

5 cdas soperas

Mayonesa sin colesterol

5 cucharadas soperas

Gelatina sin sabor

1 cdita

Sal y pimienta

a gusto

Procedimiento:

Cortar el pollo en cubos de 1 cm.

Cortar la cebolla y el pimiento en cubos de $\frac{1}{2}$ centímetro.
Colocar en el MultiCocción hasta las $\frac{3}{4}$ partes de la capacidad del mismo y salpimentar.
Tapar y cocinar a potencia máxima por 4 minutos y medio.
Dejar enfriar y picar todo.
Mezclar mayonesa sin colesterol con el yogurt descremado, agregar la gelatina sin sabor y la ciboulette picada.
Agregar la preparación del pollo, pimiento y cebolla.
Colocar la preparación en varios MiniSoufflee, enfriar $\frac{1}{2}$ hora en heladera y desmoldar sobre el plato a servir.

