

RELLENO SALUDABLE DE POLLO

Ingredientes:

1 pechuga de pollo limpia y sin piel, de 250 gr. Aproximadamente.

100 gramos de queso crema.

2 Cucharadas del líquido de la cocción del pollo.

Al gusto:

Ajo triturado, sal y pimienta.

Preparación:

- Limpia la pechuga quitándole cualquier resto de grasa, membranas o cartílago.
- Sazónala con sal, pimienta y ajo triturado.
- Colócala en un envase apto para horno.
- Hornéala cubierta con papel de aluminio de 25 a 30 minutos a 180° C / 350° F.
- Déjala enfriar al sacarla del horno.
- Córta la en rebanadas finitas y luego en el otro sentido, hasta lograr tener trozos muy pequeñitos del pollo, también lo puedes desmenuzar con los dedos.
- Colócalo en un bol, agrega el queso crema y mézclalo muy bien.
- Agrega dos cucharadas del líquido de la cocción para dar más sabor y suavizar la mezcla.
- Sigue mezclando muy bien para lograr una pasta suave para untar, te puedes ayudar de un tenedor.
- Guarda la mezcla ya preparada en un envase con tapa en la nevera.
- Esta preparación puede estar en la nevera de 3 a 4 días.