

# Paté de Pollo

*Es fácil hacer picoteos saludables, que gusten a todos, pues no está ligado lo saludable a lo soso o aburrido. Puedes hacer este paté como picoteo para días especiales, reuniones de amigos o familia, cenas informales, ... aunque también para llevar de picnic, como snack entre horas o para rellenar sándwiches en cumpleaños.*

## INGREDIENTES:

- 120g Pechuga de pollo
- 2 Cucharadas queso untar light
- 1 Cucharada Yogur natural
- ½ Cucharadita Cúrcuma en polvo
- ½ Cucharadita ajo o cebolla en polvo
- Pimienta negra molida al gusto
- 1 Cucharada cebollino o perejil fresco picado

1

Ración



## ELABORACIÓN:

1. Hervir la pechuga 5 minutos en un dedo agua hirviendo con una pizca de sal, escurrir, retirar cualquier nervio o telilla de la pechuga y picar pequeño con el cuchillo (o triturar para una textura más cremosa)
2. Agregar un par de cucharadas de queso untar light, el yogur y especias, remover bien, hasta que esté homogéneo.
3. Rectificar el sazónamiento (sal, pimienta). Servir frío sobre rodajitas de pepino, en hojas de endivia, crackers integrales, como relleno del bocadillo de media mañana, ...