



TERRINA FRÍA DE POLLO CON ACEITUNAS Y ESPINACAS

Ingredientes

- 1 Pechuga de pollo deshuesada (dos supremas) cortadas en cubos
- 2 Claras de huevo
- 1 Tarro grande de crema SVELTY® (237 g)
- 1 Tableta de caldo de gallina MAGGI®
- 1 Cucharadita de mostaza
- ½ Taza de aceitunas verdes cortadas en trozos pequeños
- Sal y pimienta a gusto
- 250 g de hojas de espinacas

Preparación

1.- Junta los cubos de pollo con la clara de huevo y procesa con la ayuda de una 1-2-3 hasta moler completamente. Una vez lista, agrega la crema SVELTY® de una vez, condimenta con el caldo gallina MAGGI®, añade la mostaza y condimenta con pimienta y sal si fuese necesario. Remueve enérgicamente hasta juntar bien todos los ingredientes y obtener una mezcla homogénea de textura cremosa. Finalmente agrega las aceitunas e integra de manera dispersa en la preparación. Cubre con papel film y refrigera.

2.- Mientras retira el tallo de las hojas de espinacas y una vez que hayas terminado, amontónalas de manera estirada y pásalas unos segundos por agua caliente hasta ablandarlas. Luego, estíralas y acomódalas en un molde de terrina (moldes metálicos o silicona alargados) de manera que quede bien cubierto de varias capas de hojas (deja unas pocas aparte para la cubierta).

3.- Luego rellena con la molienda de pollo el molde en toda su capacidad y alisa cuidadosamente con la ayuda de una espátula o cuchillo liso. Cubre con las otras hojas de espinacas y lleva la preparación a horno pre-calentado a temperatura media de 170°C y hornea durante 35 a 40 minutos aproximados hasta cocer completamente el relleno y tome textura. Retira del horno, deja enfriar y



Dificultad:
Media



Porciones:
8



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 180 Kcal |
| Proteínas: | 19.0 g |
| Grasa Total: | 10.2 g |
| Colesterol: | 68.0 mg |
| H. de Carbono: | 1.7 g |
| Fibra Dietética: | 0,4 g |
| Sodio: | 198 mg |



porciona para servir como entrada acompañado de una ensalada de hojas verdes y un aderezo de tu preferencia.

