



**FBO SEMPRE CON TE**

**ti consiglia**

### **Penne di riso pistacchi anacardi sarde**

*Chef di FBO*

Gluten free, Dairy Free,

Indice Glicemico: **Alto**

Tempo di Preparazione: **17 minuti**

Difficoltà: **Facile**

Dosi: **1 persona**

Tempo di cottura: **21 minuti**

Costo: **€€**

Stile di vita: **Attivo**

#### **Ingredienti (per 1 persona)**

- 75 g di pasta di farina di riso
- 110 g di sarde fresche
- 12 g olio di oliva
- 8 g di pistacchi sgusciati
- 50 g di broccoli freschi
- 14 g di anacardi
- 1 g di origano

#### **Procedimento**

*Rivisitazione della pasta alle acciughe di Al, Jon e Jack.*

1. Pulire le sarde
2. tostare al forno gli anacardi e i pistacchi a 180°C con ventilazione forzata per 8-10 minuti a seconda delle dimensioni (se piccoli o grandi); in alternativa usarli già tostati.
3. una volta freddi tritarli grossolanamente e soffriggerli con le sarde pulite nell'olio di oliva per circa 2 minuti.
4. pulire e tagliuzzare grossolanamente i broccoli
5. far bollire la pasta di farina di riso in abbondante acqua leggermente salata, quando mancheranno solo 2 minuti alla cottura desiderata aggiungere nell'acqua di cottura i broccoli.
6. A cottura ultimata scolare e condire con l'olio, le sarde, i pistacchi e gli anacardi. Cospargere di origano fresco.

**Effetti avversi delle terapie:** Aumentato Rischio d'infezioni, Pancitopenia e Neutropenia, Fatigue





## FBO SEMPRE CON TE

### ti consiglia

**FBO per te:** Un piatto salutare completo gluten free! I carboidrati li troviamo nella pasta di farina di riso; le proteine grazie alla presenza delle sarde, un pesce azzurro ricco di acidi grassi omega-3 importanti per la salute cardiovascolare e lo sviluppo del sistema nervoso. Acidi grassi (monoinsaturi), utili per aumentare il colesterolo HDL, li troviamo anche negli anacardi. Per la parte vegetale abbiamo i broccoli, importanti per il contenuto di glucosinolati, molecole con un potenziale ruolo nella prevenzione di diverse forme tumorali. Il condimento viene fornito dall'olio di oliva, ricco di molecole antiossidanti che influiscono positivamente sulla salute dell'organismo, e dall'origano, spezia che aiuta a ridurre l'utilizzo del sale.

