

### Pollo e Mango

*Chef di FBO*

Gluten free, Dairy Free,

Indice Glicemico: **Basso**

Tempo di Preparazione: **11 minuti**

Difficoltà: **Semplice**

Dosi: **1 persona**

Tempo di cottura: **7 minuti**

Costo: €

Stile di vita: **Sedentario**

#### Ingredienti (per 1 persona)

- 30 g di insalata ghiaccio pulita
- 75 g di petto di pollo senza pelle
- 115 g di mango
- 10 g di coriandolo fresco
- 6 g di aceto di riso a bassa acidità
- 16 g di olio di noci bio estratto a freddo
- 6 g di sciroppo di topinambur

#### Procedimento

1. pulire e tagliare a fette sottili il mango,
2. condirlo con lo sciroppo di topinambur e l'aceto di riso.
3. Cuocere il petto di pollo a vapore (per un 7 minuti)
4. spezzettare grossolanamente l'insalata, adagiare sopra il petto di pollo cotto a vapore e successivamente, tagliato a fettine sottili, porre il mango marinato sopra il pollo.
5. condire con l'olio di noci e il coriandolo fresco tagliuzzato grossolanamente.

**Effetti avversi delle terapie:** Perdita di appetito, Alterazioni del gusto, Stomatite, Secchezza della bocca, Anemia, Aumentato rischio d'infezioni

**FBO per te:** La carne bianca è un'ottima fonte di proteine e presenta un contenuto lipidico inferiore rispetto ad alcuni tagli della rossa. Grazie alla vitamina C contenuta nel mango il ferro





**FBO SEMPRE CON TE**

**ti consiglia**

**non-eme presente nella carne di pollo per il 60% viene reso più biodisponibile.** Nel mango sono presenti **quantitativi elevati di  $\beta$ -carotene**, precursore della vitamina A: 100 g di mango, infatti, coprono più di due terzi dell'assunzione giornaliera raccomandata. La vitamina A è una molecola liposolubile importante, tra le tante cose, per la **vista** e la **risposta immunitaria**.

