# Pollo Mango-Cango

**Sirve:** 4 Porciones

“Corey y yo comenzamos a crear recetas libres de gluten hace unos cinco años", dice la mamá de Corey, Dora. "Después de que Corey fue diagnosticado con Autismo, él fue puesto en una dieta sin gluten. En los primeros años, probamos cuanta receta libre de gluten encontrábamos. Pero la mayoría no eran apropiadas para niños. Por eso Corey comía seguido sus dos platos favoritos, pollo y arroz. Como muchas personas Autistas, él no tomaba muy bien los cambios, incluyendo los de sus comidas. Lentamente fuimos introduciendo variaciones de sus comidas favoritas, añadiendo leche de coco y mangos".

## Ingredientes

**1 paquete** (14 onzas) ensalada de col clásica
**1 lata** (13.5 onzas) leche de coco baja en calorías
**1/4 taza** mayonesa
**2 cucharadas** azúcar morena
**1 cucharadita** jugo de limón verde
**1 cucharadita** extracto de vainilla
**1 taza** arroz jazmín
**2** pechugas grandes de pollo, deshuesadas y sin piel
**1/2 cucharadita** sal
**1 lata** (15 onzas) mitades de pera
**1 lata** (15 onzas) mango cortado en cubos
**4** hojas de lechuga roja

## Preparación

1. **En un tazón mediano,** mezcle completamente la ensalada de col con una taza de leche de coco, la mayonesa, 1 cucharada de azúcar morena, y el jugo de limón. Deje enfriar por 20 minutos.

2. **En una sartén mediana,** combine 1 1/3 tazas de agua con los 2/3 restantes de la leche de coco y ponga a hervir

### Información Nutricional

| Nutrientes | Cantidad |
|---|---|
| **Calorías** | **744** |
| **Grasa total** | **36 g** |
| Grasa saturada | 6 g |
| Colesterol | 84 mg |
| **Sodio** | **488 mg** |
| **Total de Carbohidrato** | **83 g** |
| Fibra dietetica | 5 g |
| Azucares totales | 6 g |
| Azúcares Añadidas incluidas | 6 g |
| **Proteinas** | **38 g** |

sobre fuego lento. Añada la vainilla y el arroz jazmín. Cubra, apague el fuego, y deje reposar por 25 minutos.

3. **Precaliente la parrilla a fuego medio-alto.** Ase el pollo, volteándolo una vez, por unos 10 minutos en total o hasta que esté completamente cocinado. Espolvoree con sal.

4. **Mientras tanto, en una sartén mediana,** combine las peras y mangos con sus jugos y la cucharada restante de azúcar morena y cocine sobre fuego medio por unos 8 minutos.

5. **Coloque una hoja de lechuga en cada plato,** cúbrala con ensalada de col. Agregue un poco de arroz de coco y pollo. Coloque encima la salsa de fruta y sirva.
The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook