



## Tagliare un mango



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE  
10 MINTEMPO DI COTTURA  
0 MINCALORIE  
0K

NOTE

### INGREDIENTI

Mango

Coltellino

### Preparazione

- Per ricavare la polpa del mango: posizionalo su un tagliere appoggiando il frutto sul lato lungo.
- Con un coltello affilato, dividelo in due, tagliando lateralmente al nocciolo.
- Scavate tutto intorno al nocciolo e rimuovetelo.
- Praticate su entrambe le metà dei tagli obliqui longitudinali e trasversali nella polpa.
- Premendo sulla buccia, spingete la polpa verso l'alto.
- Infine, con la punta del coltello, prelevate i cubetti della polpa.

Carla Marchetti