

MANGO

Escanea para videos y recursos



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- Mangos son en la familia “Drupa” como duraznos, cerezas y coco.
- Las variedades más populares en los Estados Unidos son mangos amarillos pequeños y mangos rojos grandes.
- Seleccione mangos sin magulladuras. Mangos maduros estarán pocos blandos. El color de mangos no es un indicio de la madurez.
- 1 taza de mango fresco picado contiene:
 - 76% de su valor diario recomendado de vitamina C para ayudar con la curación de heridas y para mantener la salud de los dientes y las encías.
 - 25% de su valor diario recomendado de vitamina A para mantener la salud de los ojos y la piel y para proteger el cuerpo de infecciones.



PREPARAR

Mangos contienen un hueso incomedible. La piel es comestible pero muy fibrosa.

Para cortar:

1. Ponga el mango con el tallo hacia abajo. Corte a cada lado del tallo cerca del hueso. Haga cortas pocas profundas a lo largo y transversalmente.
2. Voltar cada lado de adentro hacia afuera. Corta los cubitos de fruta fuera de la piel.

Pruebe mangos:

- *Licados* en un batido.
- *Incorporados* en una salsa fresca.
- *Picados* y añadidos a sus ensaladas favoritas.
- *Salteados* con sus vegetales favoritos.

GUARDAR

- Guarda a temperatura ambiente hasta que está maduro, unos 2-5 días.
- Cuando está maduro, guarde en el refrigerador por 5-7 días.
- Para congelar: Lave, pele y corte en rebanadas. Ponga a una bandeja del horno y congele. Cuando está congelado, ponga en un recipiente y congele por hasta 1 año.