



MANGO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

CARACTERÍSTICAS

Forma: redondo, oval o arriñonado, con una semilla central grande y aplanada con una cubierta leñosa.

Tamaño: muy variable, desde 5 a 25 cm de largo por 2 a 10 cm de grosor, y con un peso que varía desde 150 gramos hasta 2 kilos.

Color: su cáscara es lisa y puede ser verde, amarilla, con diferentes tonalidades rosa, rojo o violáceo. La pulpa es de color amarillo intenso al anaranjado.

Sabor: la pulpa es pegajosa, dulce y aromática

CÓMO SELECCIONAR

Al tacto debe ser flexible sin undirse al presionar con el dedo. Si en la piel se ven manchas negras. El fruto está pasado. Una forma sencilla casera es sumergir el fruto en un balde de agua: si flota está verde y si se hunde está madura.

Si está verde, se deja a temperatura ambiente hasta que llegue al punto justo de madurez y debe consumirse dentro de los 5 días como máximo.

Si en cambio se desea retrasar la maduración se puede guardar en la heladera a una temperatura alrededor de 8 grados centígrados durante 30 días.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Alto contenido de **agua**, aporta gran cantidad de glúcidos alrededor del 15% por lo que su valor calórico es elevado.

Es rico en **potasio, betacarotenos, vitamina C y fibras**

Por su alto contenido en agua y potasio es diurético.

Cuanto más intenso es el color amarillo anaranjado, mayor es el contenido de carotenos. Por su contenido en fibras puede resultar laxante si se excede su consumo.

Por todos estos motivos es una fruta que en cantidades adecuadas es útil en la alimentación de personas con diabetes, dislipidemias (colesterol y triglicéridos elevados), hipertensión y sobrepeso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1/2 mango pequeño (100 g)

Aporta:

- Fibra: 1.8 g
- Proteínas: 0.5 g
- Grasa: 0.3 g
- Colesterol: 0 g
- Sodio: 2 mg
- Potasio: 156 mg
- Vitamina C: 28 mg
- Vitamina B9: 14 mcg
- Betacaroteno: 445 mcg

CONSUMO

Fruta fresca, en ensaladas, licuados, mermeladas y postres. Para preparar chutney.

IDEAS ESPECIALES

Bocaditos acaramelados:

Hacer bolitas de mango con una cucharita noisette. Preparar caramelo a punto hilo. Bañar las bolitas de mango en el caramelo y servir acompañando una bocha de helado de crema americana.