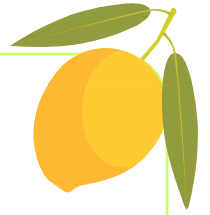


# Manía de Mangos

## ¡Prepare “Sorbete” de mango con Andy!



### Ingredientes

2 tazas Trozos de mango congelados  
¼ taza Jugo de naranja  
Un poco de canela en polvo

\*Rinde para cuatro porciones de ½ taza

### Utensilios

Licuada o Procesador de alimentos  
Tazones  
Cucharas/Espátula  
Recipiente apto para el congelador

### Preparación

1. Pídale a un adulto que le ayude.
  2. Añada todos los ingredientes a la licuadora y lícuelos hasta que la mezcla tenga la consistencia de helado suave. De vez en cuando, deje de licuar la mixtura y redistribúyala con la espátula. También se puede usar un procesador de alimentos- pero tápelo con un trapo de cocina para evitar derrames.
  3. Sirva en tazones y disfrútelo. ¡Qué rico!  
Coloca el sorbete de sobra (¡si es que lo hay!) en un recipiente y métalo en la nevera.
- \* Si no se encuentra mangos frescos, busque en la sección de congelados en el supermercado. Ahí encontrará todo tipo de frutas congeladas- trozos de mango, piña, bayas ¡y mucho más!

Otras maneras deliciosas de disfrutar el mango:

**Paletas heladas:** para reducir el contenido de calorías y grasa, congele pulpa de mango en un molde para paleta.

**Batido de mango:** 1 taza de pulpa de mango, ½ taza de leche (de vaca, cáñamo, soya, o almendra), 2 cucharaditas de miel o néctar de agave (opcional), y hielo picado. Mézclelos en la licuadora y sirva inmediatamente. También se puede omitir el hielo y usar 1 taza de pedazos de mango congelados.



¿Sabía usted que puede congelar un mango entero con la piel? Cuando quiere preparar más sorbete, sáquelo de la nevera, pélelo, córtelo, ¡y listo!

## Manía de Mangos

### Hechos interesantes sobre los mangos. . .

- Los mangos son los caramelos de la naturaleza. ¡Son muy ricos y dulces! Pruebe el mango deshidratado- es tan dulce que se lo puede comprar sin azúcar añadido.
- Se cultivan los mangos comercialmente en 87 países.
- Guardados correctamente, los mangos tienen una vida útil de 1 a 2 semanas. La mejor manera de madurar los mangos es a temperatura ambiente, encima del mostrador de la cocina.
- ¡Los mangos son las frutas más populares del mundo!
- Los mangos contienen las vitaminas A y C, antioxidantes que ayudan a prevenir ciertos cánceres.

### Información nutritiva: Sorbete de mango

Tamaño por porción: ½ taza (la receta rinde para 4 porciones)

Calorías: 60	Azúcares: 13.5 g
Grasa total: 0.25 g	Proteínas: 0.5 g
Ácido graso <i>trans</i> : 0 g	Vitamina C: 31 µg
Colesterol: 0 g	Vitamina A: 201 µg
Sodio: 1.80 mg	Calcio: 10mg
Carbohidrato: 16 g	Hierro: 0.1 mg
Fibra Dietética: 1.5 g	Potasio: 160 µg

El mango es una fruta naranja que es rica en sustancias nutritivas.  
¡Preparemos el sorbete de mango juntos!



¿Puede llegar usted hasta el mango?

