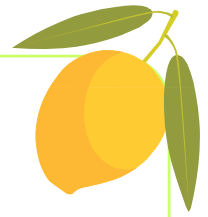


Manía de Mangos

¡Prepare “Sorbeta” 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 cultiva 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 nutritivo: Sorbete de mango

Tamaño por porción: $\frac{1}{2}$ taza (la receta rinde para 4 porciones)

Calorías: 60	Azúcares: 13.5 g
Grasa total: 0.25 g	Proteínas: 0.5 g
Acido 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?

