



# Mangos



Varieties: Kent, Ataulfo, Neelam, Alphonso, Alice, Anderson, Beverly, Carabao, Dasher

## Storage:

- Do not refrigerate! Keep at room temperature.
- If you only want to eat half, cut and score the remaining half, remove from the skin and store in a airtight container in the refrigerator. It will keep for a few days.

## Preparation:

- Stand the mango up so one of the pointed ends is facing you, with the “cheeks” at either side. Slice downwards with a serrated knife to remove one of the cheeks, guiding the knife around the stone in the middle. Turn the mango around and repeat on other side.
- Many mango varieties are best enjoyed eaten fresh!

## Quick Recipe: Mango Smoothie “Lassi”

1. Cut Mango from seed, remove peel, cut into small chunks.
2. Blend Mango with Banana, Berries, plain yogurt and fresh mint. Or any combination of Fruits, Vegetables, Herbs and Spices
3. Serve Cold!

## Good for You:

- Mangoes are a great source of Vitamin A in the form of beta carotene. It is also rich in Vitamin C and a respectable source of fiber and potassium. In fact, it actually beats the banana in the potassium contest.

## Ways to Use:

- Add it to your smoothies!
- Add Mango, Cilantro, Red Onion, Lime Juice and Garlic to make a Mango Salsa.

## Tips:

- When shopping, look for mangoes with leathery smooth skin, rather than wrinkled skin. Small black spots are okay! A ripe and ready-to-eat Mango will yield to thumb pressure, and it should smell fragrant.
- Keep in mind that the skin of the mango is not edible! The skin of the fruit contains urushiol, a compound that can cause a rash, swelling or anaphylaxis in sensitive individuals.
- You can puree peeled mango and freeze it, to use in smoothies at a later date.



# Mangos



Varieties: Kent, Ataulfo, Neelam, Alphonso, Alice, Anderson, Beverly, Carabao, Dasher

## Storage:

- Do not refrigerate! Keep at room temperature.
- If you only want to eat half, cut and score the remaining half, remove from the skin and store in a airtight container in the refrigerator. It will keep for a few days.

## Preparation:

- Stand the mango up so one of the pointed ends is facing you, with the “cheeks” at either side. Slice downwards with a serrated knife to remove one of the cheeks, guiding the knife around the stone in the middle. Turn the mango around and repeat on other side.
- Many mango varieties are best enjoyed eaten fresh!

## Quick Recipe: Mango Smoothie “Lassi”

1. Cut Mango from seed, remove peel, cut into small chunks.
2. Blend Mango with Banana, Berries, plain yogurt and fresh mint. Or any combination of Fruits, Vegetables, Herbs and Spices
3. Serve Cold!

## Good for You:

- Mangoes are a great source of Vitamin A in the form of beta carotene. It is also rich in Vitamin C and a respectable source of fiber and potassium. In fact, it actually beats the banana in the potassium contest.

## Ways to Use:

- Add it to your smoothies!
- Add Mango, Cilantro, Red Onion, Lime Juice and Garlic to make a Mango Salsa.

## Tips:

- When shopping, look for mangoes with leathery smooth skin, rather than wrinkled skin. Small black spots are okay! A ripe and ready-to-eat Mango will yield to thumb pressure, and it should smell fragrant.
- Keep in mind that the skin of the mango is not edible! The skin of the fruit contains urushiol, a compound that can cause a rash, swelling or anaphylaxis in sensitive individuals.
- You can puree peeled mango and freeze it, to use in smoothies at a later date.



# Mangos



Variedades: Kent, Ataulfo, Neelam, Alphonso, Alice, Anderson, Beverly, Carabao, Dasher

## Como Guardar

- ¡No refrigerar! Mantener a temperatura ambiente.
- Si solo quieres comer la mitad, corta y marca la mitad restante, quítale la piel y guárdala en un recipiente hermético en el refrigerador. Se conservará durante unos días.

## Preparacion:

- Coloque el mango de manera que uno de los extremos puntiagudos quede hacia usted, con las “mejillas” a cada lado. Corta hacia abajo con un cuchillo de sierra para quitar una de las mejillas, guiando el cuchillo alrededor de la piedra del medio. Dale la vuelta al mango y repite del otro lado.
- ¡Muchas variedades de mango se disfrutan mejor si se comen frescas!

## Receta rápida: Licuado de Mango - “Lassi”

1. Cortar el Mango de la semilla, quitar la cáscara y cortarlo en trozos pequeños.
2. Licue el mango con el plátano, las bayas, el yogur natural y la menta fresca. O cualquier combinación de Frutas, Verduras, Hierbas y Especies
3. ¡Servir frío!

## Saludable!

Los mangos son una gran fuente de vitamina A en forma de betacaroteno. También es rico en vitamina C y bastante fibra y potasio. De hecho, supera al plátano en el concurso de potasio.

## Como Usar:

- ¡Agregue a sus batidos o liquados!
- Agregue mango, cilantro, cebolla morada, jugo de lima y ajo para hacer una salsa de mango.

## Consejos:

- Cuando compre, busque mangos con piel suave como el cuero, en lugar de piel arrugada. ¡Los pequeños puntos negros están bien! Un mango maduro y listo para comer cederá a la presión del pulgar y debería oler fragante.
- ¡Ten en cuenta que la piel del mango no es comestible! La piel de la fruta contiene urushiol, un compuesto que puede provocar sarpullido, hinchazón o anafilaxia en personas sensibles.
- Puedes hacer puré de mango pelado y congelarlo para usarlo en batidos más adelante.



# Mangos



Variedades: Kent, Ataulfo, Neelam, Alphonso, Alice, Anderson, Beverly, Carabao, Dasher

## Como Guardar

- ¡No refrigerar! Mantener a temperatura ambiente.
- Si solo quieres comer la mitad, corta y marca la mitad restante, quítale la piel y guárdala en un recipiente hermético en el refrigerador. Se conservará durante unos días.

## Preparacion:

- Coloque el mango de manera que uno de los extremos puntiagudos quede hacia usted, con las “mejillas” a cada lado. Corta hacia abajo con un cuchillo de sierra para quitar una de las mejillas, guiando el cuchillo alrededor de la piedra del medio. Dale la vuelta al mango y repite del otro lado.
- ¡Muchas variedades de mango se disfrutan mejor si se comen frescas!

## Receta rápida: Licuado de Mango - “Lassi”

1. Cortar el Mango de la semilla, quitar la cáscara y cortarlo en trozos pequeños.
2. Licue el mango con el plátano, las bayas, el yogur natural y la menta fresca. O cualquier combinación de Frutas, Verduras, Hierbas y Especies
3. ¡Servir frío!

## Saludable!

Los mangos son una gran fuente de vitamina A en forma de betacaroteno. También es rico en vitamina C y bastante fibra y potasio. De hecho, supera al plátano en el concurso de potasio.

## Como Usar:

- ¡Agregue a sus batidos o liquados!
- Agregue mango, cilantro, cebolla morada, jugo de lima y ajo para hacer una salsa de mango.

## Consejos:

- Cuando compre, busque mangos con piel suave como el cuero, en lugar de piel arrugada. ¡Los pequeños puntos negros están bien! Un mango maduro y listo para comer cederá a la presión del pulgar y debería oler fragante.
- ¡Ten en cuenta que la piel del mango no es comestible! La piel de la fruta contiene urushiol, un compuesto que puede provocar sarpullido, hinchazón o anafilaxia en personas sensibles.
- Puedes hacer puré de mango pelado y congelarlo para usarlo en batidos más adelante.