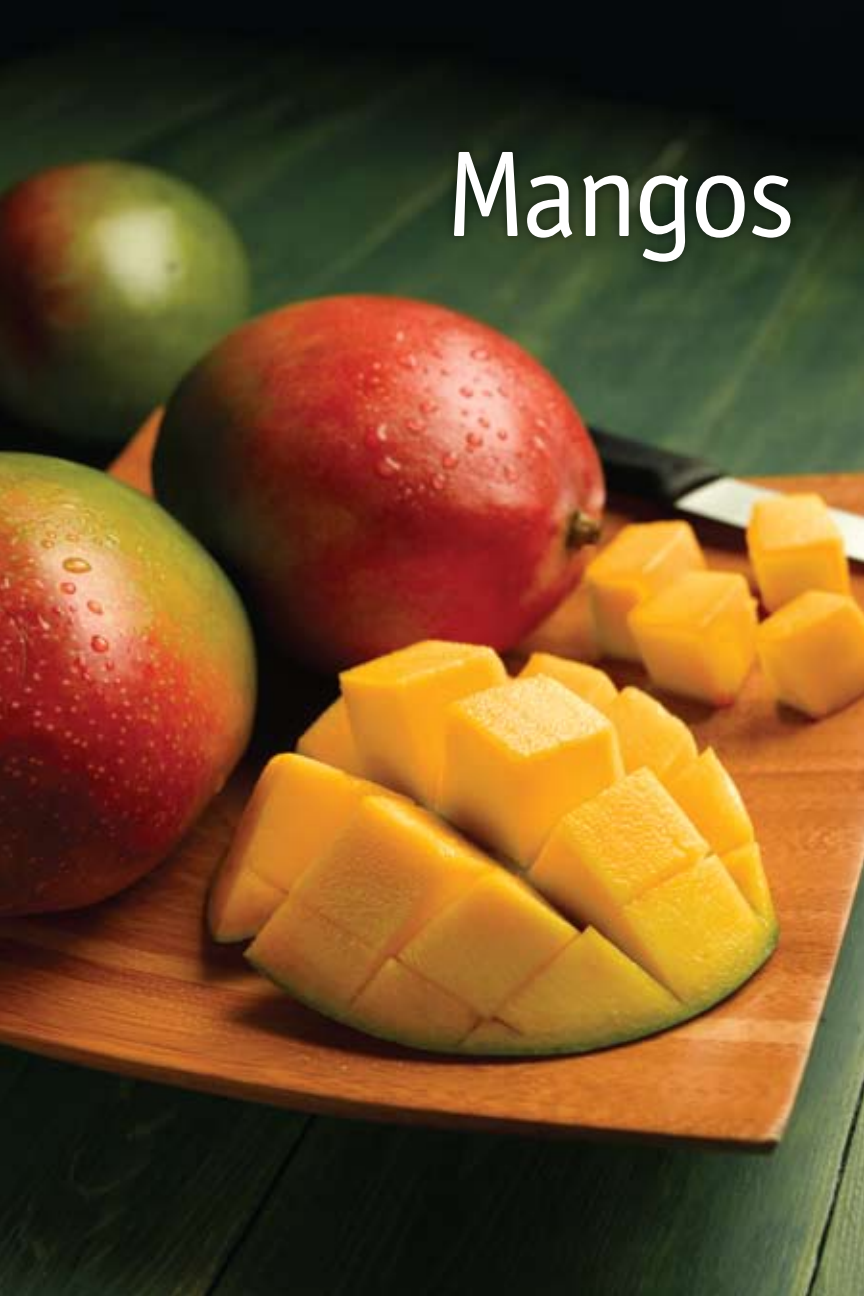
Mangos



CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

Mangos

CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca los mangos sólidos, redondeados, que tengan un olor dulce y que al apretar ligeramente se sientan suaves.
- Evita mangos con cáscara magullada o agrietada.

¿SABÍAS QUE...?

- Hay mangos de diferentes tamaños y colores, entre otros hay rojos, anaranjados, amarillos y verdes.
- Los mangos vinieron del Sureste de Asia y de India hace más de 4,000 años.

¿PORQUÉ SON BUENOS PARA TÍ?

Un mango contiene:

- Una excelente fuente de vitaminas C y A.
- Una fuente de fibra, vitamina B6, vitamina E, y vitamina K.

IDEAS PARA SERVIR

- Prepara un licuado con trozos de mango, yogur bajo en grasa y jugo de naranja.
- A los pedazos de mango, agrégales chile en polvo y jugo de limón y tendrás un bocadillo delicioso.

TEMPORADA

Las variedades que se cosechan en California están disponibles desde los inicios del verano hasta mediados del otoño, y pueden estar más frescas y costar menos que las variedades enviadas de otras regiones.

ALMACENAMIENTO

Mantén los mangos a temperatura ambiente y alejados del sol hasta que estén maduros. Guarda los mangos maduros en el refrigerador por hasta dos semanas.

Fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los E.E.U.U. • Departamento de Salud Pública de California KIT-641/Ver. 03/08