

Bocadillos



El verano es el tiempo perfecto para disfrutar de frescos y dulces mangos. ¡No solo saben increíbles, sino que también son nutritivos! Cada mango ofrece más de 20 vitaminas y minerales. Una porción (3/4 taza de rodajas de mangos) contiene 7% de fibra y 15% del folato que necesitamos diario. Todas las variedades de mango, —fresco, frizado y enlatado— son opciones saludables. Solo revise cuanta azúcar o endulzane agregado contienen las variedades frizadas o enlatadas.

Encuentre más recetas en : www.jocoeats.com

Makes 4 servings

Salsa de mango

Receta para 8 porciones

- 1 mango (pelado, descaroado y cortado)
- 1/2 cebolla roja pequeña, en rodajas
- 1 cucharada de cilantro fresco, picado (opcional)
- 1/4 cucharadita de sal
- Jugo de 1 limón

1. Limpie el área de trabajo con agua tibia y jabón. Lávese las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos.
2. Combine todos los ingredientes en un recipiente y mezcle.
3. Sirva inmediatamente o cubra y refrigere.



* El % del valor diario le dice cuánto nutriente en una porción de alimentos contribuye a la dieta diaria. El consejo de nutrición general que se usa es de 2.000 calorías diarias.

Nutrition Facts

8 Servings Per Recipe	
Serving Size: 2 tablespoons	
Amount Per Serving	
Calories	25
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrates 7g	2%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 6g	
Added Sugars	NA*
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 16mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 27mg	0%

Consejos con \$entido

- Planee usar alimentos de estación en sus comidas, tales como duraznos en verano y naranjas en invierno.
- Cuando se encuentre en el supermercado, compre ultimo los alimentos frizados. Los alimentos frizados, las carnes y los lácteos deben embolsarse juntos, para que se le haga más fácil guardarlos todos juntos.
- Minimice el tiempo en que los alimentos estén en el coche. Mantenga los alimentos perecederos alejados de la luz del sol directa o de la cajuela donde se concentra el calor. Haga que la ida al supermercado sea la última parada antes de ir a la casa.
- Hornee mas de un alimento a la vez. Usted también puede cocinar mas de un platillo a la vez si es que se cocinan a la misma temperatura.

Cómo cortar un mango fresco



1. Corte en rodajas cada lado apenas tocando el carozo.



2. Rebane la carne sin romper la piel.



3. Remueva las rodajas con la cuchara y disfrute.



La Universidad estatal de Kansas está comprometida a hacer que sus servicios, actividades y programas sean accesibles para todos los participantes. Si tiene algún requisito especial debido a alguna discapacidad física, visual o auditiva, contacte a Johnson County K-State Research and Extension, 913-715-7000 Estación experimental agrícola de la Universidad estatal de Kansas y Servicio de extensión cooperativa K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que brinda oportunidades equitativas.

Translated by Samanta Landa