

sea creativo: 10 maneras paradisiacas

SNACKS DULCES Y PICOSOS: Espolvorear rebanadas de mango con picante molido y jugo de limón, así como lo hacen en México, o con sal, como lo hacen en Puerto Rico.

POSTRE TROPICAL: Mezclar mango rebanado o en cubitos con un plátano en rebanadas, pedazos de piña y un puño de coco rayado. Regar la fruta con licor sabor a naranja o con jugo de naranja y espolvorear con nueces de macadamia o almendras rebanadas. Servirlo en copas de vino o de martini para un postre elegante.

SANWICHES DE PEANUT BUTTER Y MANGO: Para darle un toque tradicionalmente Estadounidense, untar peanut butter en una rebanada de pan de canela con pasas, ponerle mango rebanado y una pellizcada de jengibre en polvo; taparlo con otra rebanada de pan.

ENSALADA DEL SUR DE LA FRONTERA: Mezclar mango pelado y cortado en cubitos con pulpa de aguacate cortado en cubitos, rebanadas de cebollas rojas y un chorrito de salsa picante. Servir sobre de una hoja de lechuga con vinagreta.



frutar los mangos de México

ENSALADAS FRESCAS DE VERANO: Combinar cubitos de mango con zanahorias rayadas, agregar jugo de limón

CUBIERTA DE MANGO SALTEADO: En un sartén, calentar 1 mango pelado y picado sobre un par de cucharadas de mantequilla y un chorrito de ron o licor de fruta; servir sobre helado de vainilla o rebanadas de panque.

ROLLOS DE ENSALADA Y POLLO: Combinar mango en cubitos con ensalada de pollo, camarón, o langosta; servir en panes para hot dog con hojas de lechuga.

PASTEL DE QUESO CUBIERTO DE MANGO: Cubra el pastel de queso con mango y frambuesas. Agregar a cada porción jugo o el jarabe de las frambuesas.

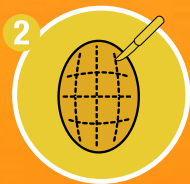
ANTOJITOS DE MANGO: Embarrar queso de cabra sobre galletas saladas. Poner un pedacito de mango y espolvorear con picante molido.

como cortar un mango fácilmente

Recuerde que la semilla es plana y grande y sigue la forma exterior de la fruta.



1 En una tabla para cortar, sostener el mango con uno de los lados delgados hacia arriba. Cortar empezando a 1/4 de pulgada arriba del pedúnculo a lo largo de la semilla para cortar los "cachetes".



2 Cortar el mango en cuadrillos, cuide de no cortar a través de la cáscara.



3 Presionar la cáscara hacia fuera. Con un cuchillo o cuchar grande, sacar los cubitos de mango. Para el resto de la fruta, pelar la cáscara y cortar la fruta. Otra alternativa sería saltarse el paso #2 y con un cuchillo pelar la cáscara del mango, servirlo entero o en rebanadas.

algunos truquillos sobre los mangos de México

- Si un mango está más o menos duro le puede pelar la cáscara con un pelador.
- Un mango ya cortado o pelado no cambia de color.
- Un mango cortado se puede guardar en un contenedor de plástico o envolver en plástico y refrigerarse durante algunos días.
- De un mango mediano (de medio kilo), puede obtener alrededor de 1-1/2 tazas de fruta en rebanadas o en cubitos, y aproximadamente 1 taza en puré.
- Si quiere comer mangos fuera de su temporada, los podrá congelar. Corte en cubitos o rebane un mango pelado, congele la fruta en una bolsa o un contenedor para congelar. Sírvalos un poco descongelados. Congele el puré de mango en una charola de hielos para hacer hielos de mango.

PARA MÁS INFORMACIÓN VISITE

www.mangosfrommexico.com o

mande un correo a:

info@mangosfrommexico.com



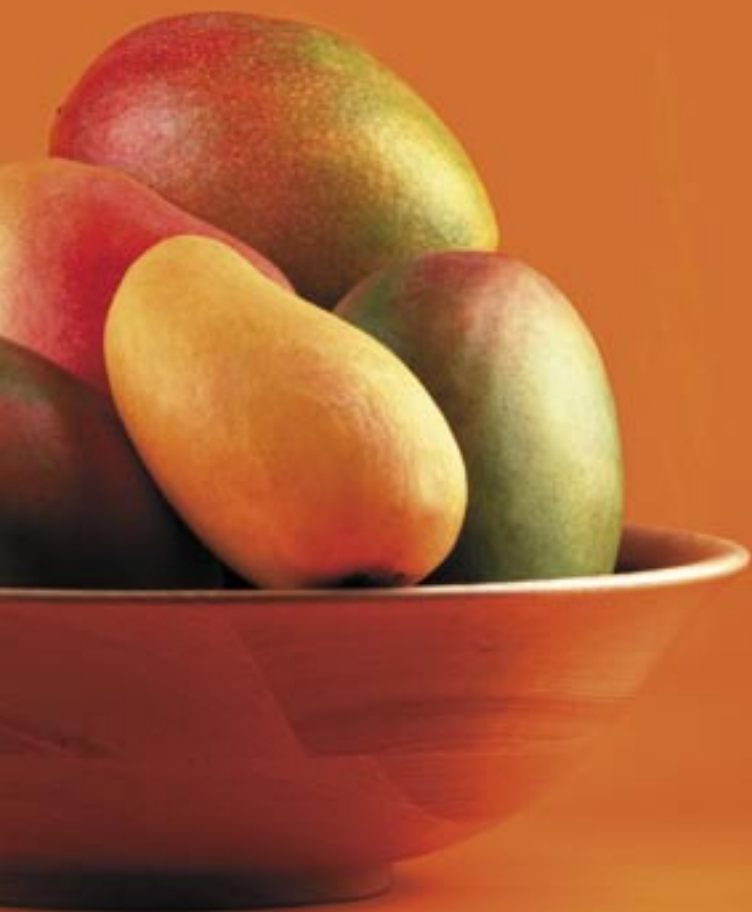
INFORMACIÓN Y RECETAS

mangos de méxico

¡Tenga el placer del sabor del paraíso!



T H E G O L D S T A N D A R D





Por su jugosidad y dulzura, los mangos siempre son bienvenidos. México es el proveedor número uno de mangos a los Estados Unidos y en cuanto a calidad, los mangos de México son la excelencia de oro! La temporada para esta fruta es de febrero a mediados de septiembre, y alcanza su pico de abril a julio, un momento perfecto para comerlos solos o en recetas encantadoras.

Los mangos son la fruta más popular en el mundo entero—y eso es por una buena razón. Primero está el aroma seductivo de los mangos maduros, y después esta el vibrante color y delicioso sabor de la pulpa.



TOMMY ATKINS

*Disponible de abril a julio
El tamaño es de mediano a grande (450 gramos a 700 gramos) y de forma ovalada. La cáscara es de color dorada con tonos verdes y rojos, el sabor es dulce, la textura es firme y un poco fibrosa.*



HADEN

*Disponible de mayo a agosto
El tamaño es de mediano a grande (450 gramos a 700 gramos) y de forma ovalada o redonda. La cáscara es liza y de tonos que van del verde a amarillo con puntitos amarillos y brillos. El sabor es dulce y la textura es firme.*

mango smoothie

Refrésquese con esta receta simplemente natural.

Para algo mas exótico, pruebe las diferentes variaciones.

1 mango muy maduro

1/2 a 1 taza de leche descremada

1/4 de cucharita de extracto de vainilla

1-1/2 tazas de hielo

azúcar al gusto

En una tabla para cortar, sostener el mango con uno de los lados delgados hacia arriba. Cortar empezando a 1/4 de pulgada arriba del pedúnculo a lo largo de la semilla para cortar los "cachetes". Con un cuchillo, sacar la pulpa, cortando lo mas cerca posible a la cáscara; cortar cada pedazo de pulpa en mitades. Pelar la sección mediana restante del mango; cortar el resto de la fruta. Poner el mango, 1/2 taza de leche y la vainilla en la licuadora. Licuar agregando hielo, leche y azúcar al gusto hasta que quedo suave y liquido.

SIRVE: 2 1/2 A 3 TAZAS

VARIACIONES: Reemplazar la leche con:

1/2 a 1 taza de nieve de frutas

1/2 taza de yogurt sabor a durazno

1 plátano pelado, cortado en pedazos y 1/2 a 3/4 de taza de agua

1/2 taza de piña molida en su jugo

1/2 taza de mezcla lista para piña colada y 1/4 taza de ron anejo (opcional)

1/2 taza de jugo de manzana frío

1/2 taza de jugo de cranberry y dos cucharas soperas de jugo de limón

1/2 taza de jugo o néctar de guayaba

1/2 taza de buttermilk y un par de cucharadas de miel

1/4 taza de leche dulce condensada, 1/4 taza de agua y

1/4 taza de jugo de limón



N
arzo a mayo
diano a grande
gramos) y de
nda. La cáscara
e cambian de
n partes rojas y
lancos, el sabor
ura es firme.

ATAULFO
Disponible de febrero a mayo
El tamaño es pequeño (170
gramos a 340 gramos) y de forma
ovalada y aplanada. La cáscara
es amarilla y delgada; el sabor
es delicado y dulce, la textura es
suave y jugosa. Es el favorito de
los amantes del mango.

Disponib
El tamañ
a 750
ovalada
con
amaril
y dulc

cacerola de pan frances relleno de mango

El mejor placer para el fin de semana, esta cacerola de desayuno tiene un relleno de mango y se sirve cubierto con una cubierta de mango deliciosa

2 mangos maduros, dividido

8 rebanadas de pan de pasas con canela

**4 onzas de queso crema, cortado en cubitos
de 1/4 de pulgada**

2 huevos

1 taza de leche

2 cucharas soperas de azúcar

1/3 taza de miel de maple

En una tabla para cortar, sostener el mango con uno de los lados delgados hacia arriba. Cortar empezando a 1/4 de pulgada arriba del pedúnculo a lo largo de la semilla para cortar los "cachetes". Cortar pulpa en cuadritos, cuidando de no cortar a través de la cáscara. Presionar la cáscara hacia fuera, con un cuchillo o cuchara grande, sacar los cubitos de mango. Pelar el resto del mango, quitar la fruta con un cuchillo y picar. Dejar a un lado. Poner 4 rebanadas de pan en un plato cuadrado para hornear. Agregar los cubitos de queso encima de las rebanadas de pan, repetir con los cubitos de mango. Tapar cada rebanada con otra rebanada de pan y presionar ligeramente. En un plato hondo, batir los huevos, el azúcar y la leche, esparcir sobre el pan. Dejar que el pan absorba el batido, aproximadamente 10-15 minutos (o también, cubrir la cacerola y refrigerar hasta que este listo para servir, máximo 12 horas.) Pre calentar el horno a 375° F. Cocer, sin tapanlo, hasta que doré, 25-30 minutos. Mientras tanto, para la cubierta de mango, cortar el otro mango siguiendo las instrucciones de arriba. En un plato hondo para microondas, calentar la miel de maple, 20-30 segundos. Agregar el mango y remover. Servir la cacerola y cubrir con la cubierta de mango y maple.

SIRVE: 4 PORCIONES



KENT

Disponible de junio a septiembre. El tamaño es grande (550 gramos a 750 gramos) y de forma ovalada. La cáscara es verde con tonos rojos y puntitos amarillos; el sabor es jugoso y dulce, la textura es suave y tierna.



KEITT

Disponible de junio a septiembre. El tamaño es grande (550 gramos a 750 gramos) y de forma ovalada. La cáscara es verde con tonos rojos oscuros, por dentro el color es amarillo brillante; el sabor tiene un aroma a fruta, la textura es muy suave.

las cinco variedades de mangos de México

Aunque hayan cientos de variedades, cinco—cada una con su sabor y textura, son importados a los Estados Unidos desde México.

los mangos son buenos para la salud

Los mangos son súper saludables porque son una excelente fuente de vitamina C y A. Además tienen potasio (un nutriente con deficiencias en la mayoría de la gente) y fibra. Una porción (la mitad de un mango mediano) contiene alrededor de 70 calorías.

madurelos y listo

Mantenga los mangos en su cocina hasta que maduren. Para apresurar el proceso, póngalos en una bolsa de papel. No se fije solamente en la cáscara de los mangos para ver si está maduro. Si un mango tiene partes rojas en la cáscara, es por el sol—no una señal de madurez.

- La mejor manera de saber si un mango está maduro es oliendo cerca del pedúnculo. Cuando este maduro, deberá oler a una fragancia de aroma frutal; si el olor es débil, entonces el mango no está maduro.
- Presione el mango delicadamente—la mayoría de los mangos se vuelven más suaves cuando están maduros.
- Los mangos no se vuelven más rojos una vez cosechados. Las variedades Tommy Atkins y Haden desarrollan tonos amarillentos cuando maduran. Las variedades Ataulfo, Kent, y Keitt mantienen su color cuando maduran.
- Una vez maduros, refrigere los mangos para enfrenar su maduración.
- Para mejor sabor, coma los mangos a temperatura ambiental.