

HOW TO:

MANGO *Mango*



WHAT IS A MANGO? Mangoes are fruits with tough outer skin, sweet orange fruit, and a long, flat seed in the center. The skin of a ripe mango may be yellow, orange, red, or green, depending on the type of mango. The skin and seed are not edible. Mangoes grow on trees in warm, tropical climates all over the world. Mango is high in vitamin A and a good source of vitamin C.

HOW TO SELECT MANGOES: Color is not an indicator of the ripeness of a mango. Instead, check for how soft the mango is. Look for mangoes that give slightly when you squeeze it, but are not mushy. You may leave hard, unripe mango at room temperature to ripen. When mangoes are ripe, put them in the refrigerator to slow down ripening until you are ready to eat them.

HOW TO PREPARE MANGOES: Always wash mangoes before cutting them. Start by cutting off the “cheeks” of the mango. Hold the mango with its stem down on a cutting board, position your knife parallel to the longer side of the mango, and cut down. The piece cut off is the oval “cheek.” Next, cut parallel lines or a checkerboard pattern into the oval cheeks. Finally, either scoop the mango fruit out with a spoon or turn the mango cheek inside out and scrape the fruit cubes off the skin with a knife or spoon.

- **Fresh Mango:** Sliced or diced mango is great as a snack, on top of yogurt, in smoothies, in fruit salads, or in salsa (see our Brighter Bites’ Mango Tango Salsa). Fresh mango is also a great as a dessert on its own or over coconut rice.
- **Frozen Mango:** You may freeze fresh mango by simply placing chopped mango in a Ziploc bag and placing in the freezer. Add frozen mango to smoothies or blend frozen mango to make a tasty sorbet.
- **Dried Mango:** If you buy ready-made dried mango, make sure you purchase a variety without added sugar. Chop dried mango and add to salads for additional sweetness and a different texture.

¿QUÉ ES UN MANGO? Los mangos son frutas que tienen una corteza gruesa, de color naranja, y una semilla larga y aplanada. La corteza de un mango maduro puede ser amarilla, anaranjada, roja o verde, dependiendo del tipo de mango. La piel y la semilla no son comestibles. Los mangos crecen en árboles de clima cálido-tropical alrededor del mundo. El mango es alto en vitamina A y una buena fuente de vitamina C.

CÓMO SELECCIONAR MANGOS: El color de un mango no es un indicador de que el mango esté maduro o no, en su lugar revise cuán blando el mango pueda estar. Escoja mangos que se hundan ligeramente cuando los apriete, pero que no estén demasiado aguados. Debe dejarlos mangos duros-verdes a temperatura ambiente hasta que se maduren. Cuando los mangos estén maduros, colóquelos en el refrigerador para detener el proceso de maduración hasta que usted esté listo para comérselos.

CÓMO PREPARAR MANGOS: Siempre lave los mangos antes de cortarlos. Comience cortando sus “mejillas”. En una tabla de picar, sostenga el mango con el tallo hacia abajo, coloque su cuchillo paralelo a la parte más larga del mango, y corte hacia abajo. La pieza que ha cortado es el óvalo “mejilla”. Luego, cortelíneas paralelas o en forma del patrón de una tabla de ajedrez en la mejilla ovalada. Finalmente, retire la pulpa de la fruta con una cuchara, o volteé la mejilla de mango hacia afuera y raspe los cubos de fruta de la corteza con un cuchillo o una cuchara.

- **Mangos Frescos:** Los mangos en rebanadas o en cubos son deliciosos como merienda, encima de su yogurt, en un licuado, en una ensalada de frutas, o en salsas (vea nuestra receta de Mango Tango Salsa de Brighter Bites). También, los mangos frescos son deliciosos solos como postre, o sobre arroz con coco.
- **Mangos Congelados:** Puede congelar mangos frescos simplemente colocando mangos picados en una bolsa ziploc y llevándolos al congelador. Añada los mangos congelados a sus licuados, o licúe los mangos congelados para hacer un sorbete saludable.
- **Mangos Secos:** Al comprar mangos secos, asegúrese de comprar los que no contienen azúcar. Corte los mangos secos y agréguelos a sus ensaladas para darles un toque dulce y una textura diferente.