

# Mango



Cut here, around the seed.



Score with a knife without cutting the skin.



Scoop out the cubes.



**Nutrition:** Mangoes increase your energy, lower blood sugar levels, combat cancer and boost your brain. And they are delicious!

**Storage: Unripe** - keep at room temperature. **Ripe** - place in the fridge. They are ripe when soft to the touch and smell sweet.



## Easy Mango Salad

*Makes 4 servings*

### Ingredients:

- 1 firm-ripe mango, peeled and cut into 1/2-inch cubes.
- 1 small red onion, chopped.
- 1 jalapeno, seeded and minced.
- 2 teaspoons of lime or lemon juice.
- 1 teaspoon of sugar.
- If available 2 teaspoons of balsamic vinegar and 2 tablespoons of fresh cilantro leaves.
- Add your favorite raw vegetables and fruit!

### Directions:

1. In a bowl, combine the juice, sugar and balsamic vinegar then mix.
2. Add other ingredients and toss lightly to coat.
3. Salt and pepper to taste.



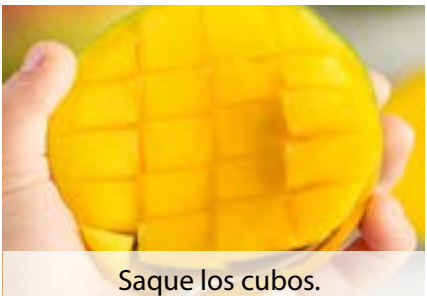
# Mango



Cortar aquí, alrededor de la semilla.



Puntúa con un cuchillo sin cortar la piel.



Saque los cubos.



**Nutrición:** Los mangos aumentan su energía, disminuyen los niveles de azúcar en la sangre, combaten el cáncer y estimulan su cerebro. ¡Y son deliciosos!

**Almacenamiento: Maduro** - mantener a temperatura ambiente.

**Ripe** - place in the fridge. They are ripe when soft to the touch and smell sweet.



## Ensalada De Mango Fácil

*Rinde 4 porciones*

### Ingredientes:

- 1 mango firme y maduro, pelado y cortado en cubos de 1/2 pulgada.
- 1 cebolla roja pequeña, picada.
- 1 jalapeño, sin semillas y picado.
- 2 cucharaditas de limón o zumo de limón.
- 1 cucharadita de azúcar.
- Si está disponible 2 cucharaditas de vinagre balsámico y hojas frescas de cilantro.
- ¡Añade tus verduras y frutas crudas favoritas!

### Direcciones:

1. En un tazón, combine el jugo, el azúcar y la balsámica y luego mezcle.
2. Agregue otros ingredientes y mezcle ligeramente para cubrir.
3. Sal y pimienta para probar.

