

# MANGO

ESTE MANGO HA MADURADO EN ÁRBOL EN SU PAÍS DE ORIGEN Y HA VIAJADO EN AVIÓN PARA LLEGAR A TI EN SU MEJOR MOMENTO. DISFRUTA DE SU AROMA, SU SABOR Y SU TEXTURA INCOMPARABLES.

Tiene **PROPIEDADES** antioxidantes gracias a su alto nivel de vitamina C. Está especialmente recomendado en dietas para perder peso ya que es **saciante**, de efecto **laxante suave**, rico en nutrientes, **pobre en grasas** y **diurético**.

Facilita la **digestión**, lucha contra el **insomnio** y hasta combate efectivamente la **anemia**.

Uno de los primeros beneficios del mango radica en su **alto contenido de potasio**. Este mineral es clave para las personas que sufren de hipertensión, pues su presencia en el cuerpo **disminuye el riesgo de tener presión arterial alta**.

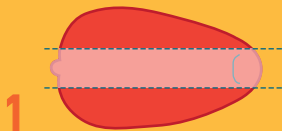
El mango tiene su **ORIGEN** en la India. Se encuentran textos en sánscrito que lo nombran hace más de 6.000 años. La leyenda dice que Buda encontró inspiración y paz sentado en un huerto de mangos.

**SABÍAS QUE** en una escena de la película **Apocalipto** (Mel Gibson, 2006) cuando llegan los guerreros mayas con los prisioneros a la ciudad, se puede observar como uno de sus habitantes está comiendo un mango e incluso se aprecia un puesto de venta de este fruto. Se trata de un anacronismo ya que el mango es originario de la India y fue introducido en el Nuevo Mundo por los portugueses.

¡Cualquier momento es bueno para comer un mango!

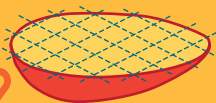
**Cultivar**   
www.cultivar.net

# MANGO



1

Coloca el mango en su perfil más delgado y haz dos cortes separados por unos 3 cm con un cuchillo afilado para dejar el hueso en medio.



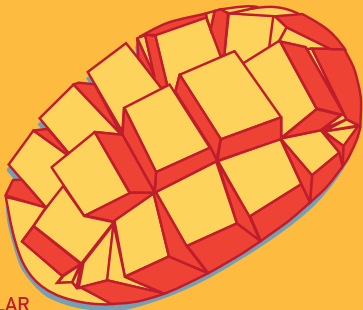
2

Haz cortes en la pulpa en forma de rejilla con cuidado de no traspasar la piel.



3

Ahora puedes coger una cuchara y comerlo tal cual o cogiendo el mango con ambas manos, presiona con los dedos por la parte de la piel hasta que aparezcan los cubitos de pulpa, ideal para presentarlo.



¡YA TENEMOS UN ESPECTACULAR  
ERIZO DE MANGO!

[www.cultivar.net](http://www.cultivar.net)