

QUICK BITES: MANGO

MANGO CHUTNEY

Simmer diced mangoes with sugar, vinegar, and aromatic spices like ginger, garlic, mustard seeds, and chili flakes until thick and syrupy.

MANGO SORBET

Blend frozen mango with some lime juice and sweetener if needed until smooth and creamy.

MANGO SALAD TOPPING

Add sliced or diced mango to green salads or corn and bean salads. Add strong flavors like red onion or garlic.

MANGO SMOOTHIE

Blend with milk or plain yogurt and other fruit.

MANGO SALSA

Combine diced ripe mango, red onion, cilantro, jalapeno, pinch of salt and lime juice.

MANGO LEMONADE

Puree fresh ripe mango and add to your favorite lemonade and stir well.

FROZEN MANGO YOGURT SNACK

Puree fresh ripe mango with plain yogurt, mix with chopped nuts and freeze in a thin layer and cut into bite sized pieces.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA

BOCADILLOS. RÁPIDOS. MANGO

CHUTNEY DE MANGO

Cocine a fuego lento el mango cortado en cubitos, añada azúcar, vinagre y especias aromáticas como jengibre, ajo, semillas de mostaza y hojuelas de chile hasta que espese y tenga consistencia de jarabe.

NIEVE DE MANGO

Licúe mango congelado con un poco de jugo de limón y endulce si es necesario, hasta obtener una mezcla suave y cremosa.

ADEREZO DE MANGO PARA ENSALADAS

Agregue mango en rebanadas o en cubitos a la ensalada verde o ensalada de elote y frijoles. Añada sabores fuertes como el de la cebolla roja o el ajo.

LICUADO DE MANGO

Mézclelo con otras frutas y leche o yogur natural.

SALSA DE MANGO

Corte en cubitos mango maduro, cebolla roja y jalapeño, y combínelo con cilantro, jugo de limón y una pizca de sal.

LIMONADA DE MANGO

Haga puré de mango maduro fresco y agréguelo a su limonada favorita, revolviéndolo bien.

COLACIÓN DE YOGUR DE MANGO CONGELADO

Licúe el mango maduro fresco con yogur natural, mézclelo con nueces picadas, congélelo haciendo una capa fina y córtelo en trozos del tamaño de un bocado.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA