

Producto del mes: Mango



PRO CONSUMIDOR
INSTITUTO NACIONAL DE PROTECCIÓN
DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR



sidipgob.do

Beneficios

- Rico en aminoácidos, vitaminas C y E, flavonoides, beta-caroteno, niacina, calcio, hierro, magnesio y el potasio.
- Ayuda a la digestivo y evita la acidez.
- Bajo en calorías.
- Libre en pesticidas.
- Ayuda a normalizar los niveles de insulina en la sangre.



Comportamiento del precio



Mango
Porción 100gr

Calorías	60	Sodio	1 mg
Grasas totales	0 g	Potasio	168 mg
Saturadas	0 g	Carbohidratos totales	15 g
Polinsaturados	0 g	Fibra dietética	2 g
Monoinsaturados	0 g	Azúcares	14 g
Trans	0 g	Proteínas	1 g
Colesterol	0 mg		
Vitamina A	54%	Calcio	11%
Vitamina C	36%	Hierro	0%

RECETA NUTRICIONAL



Ensalada de pollo con aderezo de mango

Ingredientes:

- 125 gr. de lechugas mixtas
- ½ Mango grande
- 1 Pechuga de pollo
- 50 gr. de nueces picadas
- 50 gr. de queso en cubos
- 50 ml de mayonesa
- 50 ml de yogurt natural cremoso
- 1 Cucharada de miel
- ½ Mango grande en dados
- Sal y pimienta blanca

Preparación

1. Coger la pechuga de pollo y cortar en dados, después la salpimentamos a nuestro gusto. Una vez lista, la doramos en una sartén con aceite de oliva y lo dejamos en reserva.
2. Cortar el mango por la mitad y lo trocear en forma de cubitos pequeños.
3. En el vaso de la batidora, poner la otra mitad del mango, añadir la mayonesa, el yogurt, la miel, sal y pimienta y lo batir bien hasta conseguir la textura adecuada.
4. Colocar las hojas de lechuga que nos servirá de cama, añadir los cubos dorados de pollo, el mango en cubitos, agregamos las nueces y el queso en cubos.