



United States Department of Agriculture

MyPlate KITCHEN

Mango

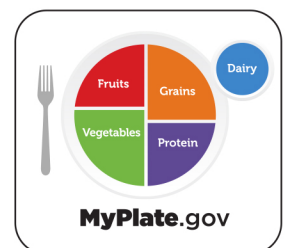


Tabla de Contenido

Paletas de Durazno	3
Fácil Salsa de Mango	5
Ensalada de Pasta Rotini con Mango, Frambuesas y Arándanos Azules	7
Enrollados de Verduras y Frijoles	9
Antojo Tropical Matutino	11
Avena Tropical Durante la Noche	13

Paletas de Durazno



Hace: 6 porciones

Ingredientes

- 2 duraznos
- 2/3 taza yogur, sabor vainilla bajo en grasa
- 2 tazas jugo de naranja

vasitos de papel

cucharas

Preparación

1. Utilice un cuchillo para quitarles la cáscara a los duraznos y cortarlos en trozos.
2. Con una cuchara coloque un poco de durazno en cada uno de los 6 vasitos de papel.
3. Coloque el yogurt en un tazón mediano de batir.
4. Lentamente vierta e incorpore el jugo de naranja con el yogurt. Mezcle bien.
5. Vierta parte del jugo y la mezcla de yogurt en cada vasito hasta cubrir los duraznos.
6. Coloque una cuchara en el centro de cada vasito.
7. Corte 6 cuadros de papel aluminio lo suficientemente grande como para cubrir la cima de los vasitos. Atraviése el mango de la cuchara en el papel aluminio. Esto mantendrá la cuchara en el centro del vasito.
8. Coloque los vasitos en el congelador por lo menos durante 4 horas.
9. Justo antes de servir, pele los vasitos de las paletas para consumir.

Origen:

Pennsylvania Nutrition Education Network

Mango

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 paleta, 1/6 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías	85
Grasa Total	1 g
Grasa Saturada	0 g
Colesterol	1 mg
Sodio	17 mg
Total Carbohidrato	19 g
Fibra Dietética	1 g
Azúcares Total	16 g
Azúcares Añadidos Incluidos	3 g
Proteínas	2 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	54 mg
Hierro	0 mg
Potasio	314 mg

Nota: solo los nutrientes disponibles se mostrarán en esta pantalla

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 3/4 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Fácil Salsa de Mango



Hace: 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

La dulzura del mango fresco combinado con sabrosa pimienta y cebolla y el ácido de la lima (limón) le dan a esta salsa un balance de sabores crujientes y refrescantes. Sirva este aperitivo con chips de tortilla de maíz o galletas de salvado para un gustoso refrigerio.

Ingredientes

- 1 mango (pelado y picado)
- 1/4 taza pimienta verde picado
- 1 cebollín, picado
- 1 jugo de lima (1 a 2 cucharadas)

Preparación

1. Pele y pique el mango, asegurándose de extraer la semilla.
2. Corte el pimienta y la cebolla en trozos pequeños.
3. Mezcle todos los ingredientes.

Origen:

Iowa Department of Public Health
Iowa Nutrition Network

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/4 de la receta

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

Calorías	37
-----------------	-----------

Grasa Total	0 g
--------------------	------------

Grasa Saturada	0 g
----------------	-----

Colesterol	0 mg
------------	------

Sodio	2 mg
--------------	-------------

Total Carbohidrato	9 g
---------------------------	------------

Fibra Dietética	1 g
-----------------	-----

Azúcares Total	8 g
----------------	-----

Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
-----------------------------	-----

Proteínas	1 g
------------------	------------

Vitamina D	0 mcg
------------	-------

Calcio	12 mg
--------	-------

Hierro	0 mg
--------	------

Potasio	123 mg
---------	--------

Nota: solo los nutrientes disponibles se mostrarán en esta pantalla

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1/4 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Ensalada de Pasta Rotini con Mango, Frambuesas y Arándanos Azules



Hace: 4 Porciones

Tiempo de preparación: 30 minutos

Los mangos, frambuesas, arándanos azules, espinaca y el queso feta hacen una versión colorida de la ensalada de pasta, con un equilibrio perfecto de un sabor agridulce.

Ingredientes

- 1 taza pasta rotini integral, cruda (4 onzas)
- 1 mango maduro
- 1 taza frambuesas
- 1 taza arándanos azules
- 2 tazas espinaca tierna, fresca
- 1/2 taza queso feta bajo en grasa

Para el aderezo:

- 3 cucharadas aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas vinagre de frambuesa
- 1 cucharadita azúcar
- 1 cucharadita semillas de amapola
- 1/4 cucharadita sal

Preparación

1. En un recipiente pequeño mezcle todos los ingredientes de la vinagreta y apártelos a un lado.
2. Hierva el agua y cocine la pasta rotini de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escúrrala y enjuáguela con agua fría.
3. Mientras se cocina la pasta, corte el mango en trozos, pelándolo y quitándole la semilla.
4. Coloque los ingredientes de la ensalada en un tazón grande, rocíelos con la vinagreta y revuélvalos cuidadosamente.

Origen:

Produce For Better Health Foundation

Mango

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/4 de Ensalada de Pasta
Rotini con Mango, Frambuesas y Arándano azul

Nutrientes	Cantidad
Calorias	430
Grasa Total	15 g
Grasa Saturada	3 g
Colesterol	5 mg
Sodio	400 mg
Total Carbohidrato	65 g
Fibra Dietética	14 g
Azúcares Total	18 g
Azúcares Añadidos Incluidos	1 g
Proteínas	12 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	150 mg
Hierro	2 mg
Potasio	287 mg

Nota: solo los nutrientes disponibles se mostrarán en esta pantalla

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1 taza
Vegetales	1/4 tazas
Granos	1 onza
Lácteo	1/4 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Enrollados de Verduras y Frijoles



Hace: 4 porciones

Tiempo de cocido: 25 minutos

Estos deliciosos rollitos (wraps) están llenos de sabor y fibra. El mango, cilantro y aguacate agregan un aderezo fresco a estos rollitos.

Ingredientes

- 2 pimientos verdes o rojos, sin semillas y picados
- 1 cebolla pelada y rebanada
- 1 lata frijoles negros, 50% reducidos en grasa (15 onzas)
- 2 mangos picados
- 1 jugo de un limón
- 1/2 taza cilantro fresco picado
- 1 aguacate pelado y picado
- 4 tortillas de 10 pulgadas, sin grasa

Preparación

1. En un molde o sartén, sofría los pimientos y la cebolla durante 5 minutos sobre fuego medio. Agregue los frijoles, mezcle bien. Reduzca el calor a bajo y cocine durante 5 minutos.
2. En un tazón pequeño, combine los mangos, jugo de lima, cilantro y aguacate. Reserve 1/2 de la mezcla para el adorno.
3. Encima de las tortillas calentadas, coloque 1/4 de la mezcla de frijoles y 1/4 de la mezcla de mango.
4. Doble las orillas de las tortillas. Enrolle las tortillas alrededor del relleno en forma de taquito. Adorne los taquitos de frijoles y verduras con el resto de la mezcla de mango.

Origen:

Healthy Latino Recipes Made with Love
California Department of Health Services
California Latino 5-A-Day Campaign

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 taco preparado, 1/4 de la receta (506g)

Nutrientes	Cantidad
Calorías	458
Grasa Total	11 g
Grasa Saturada	2 g
Colesterol	0 mg
Sodio	599 mg
Total Carbohidrato	78 g
Fibra Dietética	15 g
Azúcares Total	19 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
Proteínas	15 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	160 mg
Hierro	5 mg
Potasio	939 mg

Nota: solo los nutrientes disponibles se mostrarán en esta pantalla

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	3/4 tazas
Vegetales	1 1/2 tazas
Granos	2 1/2 onzas
Proteína	2 1/2 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Antojo Tropical Matutino



Hace: 4 Porciones

Disfrute de este sabroso plato de frutas por la mañana o como refrigerio/bocadillo en cualquier momento del día.

Ingredientes

- 1/4 taza jugo de naranja
- 1 manzana
- 1 naranja
- 1 banana

Preparación

1. Coloque el jugo de naranja en un tazón.
2. Lave y seque la manzana. Quite las semillas y pique. Cubra los gajos de manzana con jugo de naranja para mantenerlos frescos.
3. Pele la naranja y corte en gajos. Corte los gajos en pedazos más pequeños.
4. Pele y rebane la banana en círculos de 1/4 de pulgada.
5. Combine toda la fruta y el jugo de naranja en un tazón y mezcle. Enfríe o sirva. Inmediatamente.

Origen:

University of Wyoming, Cooperative Extension, Cent\$ible Nutrition Cook Book, p.fv-21

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 porción, 1/2 taza, 1/4 de la receta (114g)

Nutrientes	Cantidad
Calorias	67
Grasa Total	0 g
Grasa Saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	1 mg
Total Carbohidrato	17 g
Fibra Dietética	2 g
Azúcares Total	12 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
Proteínas	1 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	18 mg
Hierro	0 mg
Potasio	233 mg

Nota: solo los nutrientes disponibles se mostrarán en esta pantalla

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 3/4 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

Avena Tropical Durante la Noche



Hace: 2 Servings

Tiempo de preparación: 5 minutos

El desayuno es un broche de presión con un paso rápido la noche anterior. Mezcle la avena con el yogur y refrigere durante la noche. Añada los plátanos y los trozos de piña por la mañana.

Ingredientes

- 2/3 taza avena anticuada (cruda)
- 2/3 taza leche sin grasa
- 2/3 taza yogur Griego no grasa
- 1/8 cucharadita pimienta inglesa molida
- 1 taza trozos de piña fresca
- 1 plátano mediano, rebanado
- 2 cucharadas almendras rebanadas

Preparación

1. Mezcle la avena, la leche, el yogur y la pimienta inglesa molida en dos tazones o frascos de vidrio.
2. Cubra y refrigere durante la noche.
3. Justo antes de servir, añada piña, plátano y almendras.

Origen:

Produce for Better Health

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	338
Grasa Total	7 g
Grasa Saturada	1 g
Colesterol	3 mg
Sodio	76 mg
Total Carbohidrato	54 g
Fibra Dietética	7 g
Azúcares Total	23 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
Proteínas	19 g
Vitamina D	1 mcg
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

Nota: solo los nutrientes disponibles se mostrarán en esta pantalla

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1 taza
Granos 1 onza
Proteína 1/2 onzas
Lácteo 3/4 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)