
Sep 23, 2018 | Escrito por Mariana Torrelles | 0

Foto: Mama Contemporanea

El mango es una fruta altamente nutricional de único sabor, fragancia, gusto y además de grandes beneficios para el ser humano. Las proporciones de los nutrientes del mango pueden variar según el tipo y la cantidad de la fruta, además de otros factores que puedan intervenir en la modificación de sus nutrientes.

Consumir mango o tomarlo en **jugo diariamente** puede ayudar a prevenir severos tipos de cáncer como cáncer de seno, a la sangre (leucemia), de próstata y de colon.

Por eso el día de hoy te enseñaremos a preparar una rica guasacaca de **mango** para aderezar la carne, el pollo o una deliciosa ensalada.

Ingredientes

Un mango pintón (más verde que maduro)

½ pimentón verde

3 ajíes dulces

2 tallos de cebollín

½ cebolla blanca pequeña

¼ ramillete de perejil (solo las hojitas, sin tallos)

¼ ramillete de cilantro (solo las hojitas, sin tallos)

1 cucharada de vinagre

1 cucharada de aceite de maíz (o 2 si lo deseas más líquido)

¼ de cucharadita sal marina

½ cucharadita de pimienta recién molida

Preparación

Cortar los ajíes, quitar las semillas.

Limpiar la cebolla y dejar la parte más tierna.

A los cebollines quítale la primera capa, corta gran parte de lo verde y deséchalo. Solo vamos a usar la parte tierna.

Retira la piel del mango y cortálo en pedazos.

Colocar todos los ingredientes en la licuadora o en el procesador.

Poco a poco agrega el aceite y el vinagre.

Una vez listo y con la consistencia deseada, ponle sal y pimienta.

Categoría:

- [Variedades](#) [1]

Addthis:

Antetitulo: ¡Facilito!

Del día: No

Créditos: Mama Contemporanea

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://www.radiomundial.com.ve/article/adereza-tu-ensalada-con-una-rica-guasacaca-de-mango>

Links:

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/Variedades>