

Mango Asado con Lima

Ingredientes:

- 1 mango, pelado y en rodajas
- 1 lima cortada en gajos



*VEGAN



*GLUTEN-FREE



*SOY FREE

Nutrition Facts

Serving Size 1 mango (275g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 160 Calories from Fat 10

% Daily Value*

Total Fat 1g 2%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 0mg 0%

Total Carbohydrate 41g 14%

Dietary Fiber 4g 16%

Sugars 3g

Protein 0g

Vitamin A 80% • Vitamin C 70%

Calcium 0% • Iron 0%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Direcciones:

- Consejos para pelar y cortar: corte ambos extremos del mango, revelando la semilla larga y delgada en su interior. Coloque la fruta en posición vertical sobre una superficie de trabajo y quitar la piel con un cuchillo afilado. Con la semilla perpendicular a usted, corte la fruta de ambos lados de la semilla, produciendo dos pedazos grandes. Gire la semilla paralela a usted y corte el dos piezas de fruta más pequeñas de cada lado. Cortar la fruta en la forma deseada.
- Coloque la rejilla en el tercio superior del horno y precaliente parrilla. Cubra la asadera con papel de aluminio.
- Coloque las rodajas de mango en una sola capa en el sartén preparada. Ase hasta que se doren en puntos, 8-10 minutos. Exprima gajos sobre el mango asado y servir.