

how to cut a mango



SELECT

Choose a ripe mango that smells sweet and is slightly soft when you gently squeeze it.



STORE

Store whole mangos at room temperature, until they are soft. Store whole ripe, soft mangos in the refrigerator for up to 5 days. Store peeled, cut mango in the refrigerator for up to 5 days, or in the freezer for up to 6 months.



PREPARE

A mango has one long, flat seed in the center of the fruit that you need to cut around.

1. Lay the mango down on a cutting board with the stem facing away from you.
2. Cut lengthwise on each side, about ¼ inch away from the middle of the mango.
3. Carefully slice the flesh, without breaking through the peel.
4. Use a spoon to scoop out the slices.



Serve
mango sticks
as a sweet
snack!

cómo cortar un mango



CÓMO ELEGIR

Elige un mango maduro de aroma dulce y que esté ligeramente blando cuando lo aprietes suavemente.



CÓMO CONSERVARLO

Guarda los mangos enteros a temperatura ambiente, hasta que estén blandos. Guarda los mangos maduros y blandos enteros en el refrigerador por hasta 5 días. Guarda el mango pelado y cortado en el refrigerador por hasta 5 días, o en el freezer por hasta 6 meses.



CÓMO PREPARARLO

El mango tiene un hueso largo y plano en el centro de la fruta, y debes cortar alrededor de ese hueso.

1. Coloca el mango sobre una tabla de cortar con el tallo en dirección contraria a ti.
2. Corta dos trozos a lo largo, uno de cada lado, aproximadamente a ¼ de pulgada/0.6 cm del centro del mango.
3. De cada trozo, corta por dentro la pulpa con cuidado, sin romper la cáscara.
4. Retira las rodajas resultantes con una cuchara.



¡Sirve
mango como
bocadillo
dulce!