



Stewed Mangoes with Coconut Lime Sauce

Prep time: 10 minutes

Cook time: 10 minutes

Servings per recipe: 3

Serving size: ½ cup

Cost: \$2.47 per recipe, \$0.62 per serving

Ingredients

- 2 cups diced frozen mango or 2 fresh mangoes, diced
- 1 teaspoon fresh ginger, peeled and minced or ¼ teaspoon ground ginger (optional)
- 4 whole cloves (spice)
- 2 tablespoons water
- 1 tablespoon sugar
- 1 lime
- ½ cup lite coconut milk
- 1 teaspoon honey
- 1 teaspoon cornstarch

Directions

- 1) Let frozen mango thaw until slightly softened, about 5 minutes.
- 2) In a small saucepan, add mangoes, ginger, cloves, water, and sugar, and cook for 10 minutes.
- 3) Using a zester or fine grater, zest* the lime and set aside. Juice ½ of the lime in a separate bowl and set aside.
- 4) In another small saucepan, add lime juice, coconut milk, honey, and cornstarch, and cook until mixture thickens slightly, about 5 minutes. Whisk often so that cornstarch gets fully mixed in.
- 5) Once mangoes are done cooking, remove and throw away the cloves. Top with coconut sauce and sprinkle with lime zest.

Nutrition Facts

3 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 140

% Daily Value*

Total Fat 2.5g 3%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 5mg 0%

Total Carbohydrate 30g 11%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 25g

Includes 6g Added Sugars 12%

Protein 0g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 19mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 16mg 0%

Vitamin C 35mg 40%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

*Zest is a food ingredient that you get by scraping the outer skin of unwaxed citrus fruits such as lemon, orange, citron, and lime. A zester or fine grater is needed to do this. It is used to add flavor to foods.

\$\$ Money-Saving Tip: Frozen fruit is just as healthy as fresh and is often cheaper.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



Questions about nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Mangos Guisados con Salsa de Coco y Limón Verde

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones por receta: 3

Tamaño de la porción: ½ taza

Costo: \$2.47 por receta, \$0.62 por porción

Ingredientes

- 2 tazas mango cortado en cubitos, fresco o congelado (2 mangos frescos)
- 1 cucharadita de jengibre fresco, pelado y picado o ¼ cucharadita de jengibre molido (opcional)
- 4 clavos enteros (especias)
- 2 cucharadas agua
- 1 cucharada azúcar
- 1 limón verde
- ½ taza leche de coco baja en grasa
- 1 cucharadita miel
- 1 cucharadita maicena

Preparación

- 1) Deje que el mango congelado se descongele hasta que se ablande un poco, aproximadamente 5 minutos.
- 2) En una cacerola pequeña, agregue los mangos, el jengibre, los clavos, el agua y el azúcar, y cocine por 10 minutos.
- 3) Con un rallador, ralle el limón verde y póngalo a un lado*. Exprima la mitad del limón en un recipiente aparte y póngalo a un lado.
- 4) En otra cacerola pequeña, agregue el jugo de limón, la leche de coco, la miel y la maicena, y cocine hasta que la mezcla espese un poco, aproximadamente 5 minutos. Batir a menudo para que la maicena se mezcle completamente.
- 5) Una vez que los mangos hayan terminado de cocinarse, retire y deseche los clavos. Cubrir con salsa de coco y espolvorear con ralladura de limón verde.

Nutrition Facts

3 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 140

% Daily Value*

Total Fat 2.5g 3%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 5mg 0%

Total Carbohydrate 30g 11%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 25g

Includes 6g Added Sugars 12%

Protein 0g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 19mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 16mg 0%

Vitamin C 35mg 40%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

*La ralladura es un ingrediente alimenticio que se obtiene raspando la cáscara de las frutas cítricas sin encerar como el limón, la naranja, citrón y lima. Se necesita un zester o rallador fino para hacer esto. Se usa para agregar sabor a los alimentos.



Consejo para ahorrar dinero:

La fruta congelada es tan saludable como la fresca y, a menudo, cuesta menos.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Mangas Cozidas com Molho de Coco e Lima

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 10 minutos

Porções por receita: 3

Porção: ½ copo

Custo: \$2,47 por receita, \$0,62 por porção

Ingredientes

- 2 copos de manga congelada ou 2 mangas frescas, em cubos
- 1 colher de chá de gengibre fresco, descascado e picado ou ¼ colher de chá de gengibre em pó (opcional)
- 4 cravos inteiros
- 2 colheres de sopa de água
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 lima
- ½ copo de leite de coco light
- 1 colher de chá de mel
- 1 colher de chá de amido de milho

Modo de Preparo

- 1) Deixe a manga descongelar até amolecer um pouco, cerca de 5 minutos.
- 2) Em uma panela pequena, adicione a manga, o gengibre, os cravos, a água e o açúcar e cozinhe por 10 minutos.
- 3) Usando um ralador fino, rale a casca da lima e reserve.* Esprema ½ da lima em uma tigela separada e reserve.
- 4) Em outra panela pequena, adicione o suco da lima, o leite de coco, o mel e o amido de milho e cozinhe até a mistura engrossar um pouco, cerca de 5 minutos. Misture com um batedor de arame com frequência para misturar bem o amido de milho no líquido.
- 5) Quando as mangas terminarem de cozinhar, retire e jogue fora os cravos. Cubra com o molho de coco e polvilhe com as raspas de lima.

Nutrition Facts

3 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 140

% Daily Value*

Total Fat 2.5g 3%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 5mg 0%

Total Carbohydrate 30g 11%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 25g

Includes 6g Added Sugars 12%

Protein 0g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 19mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 16mg 0%

Vitamin C 35mg 40%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

*As raspas são um ingrediente alimentar que você obtém raspando a casca de frutas cítricas sem cera, como limão, laranja, cidra e lima. Um raspador ou ralador fino é necessário para fazer isso. É usado para dar sabor aos alimentos.



Dica para economizar dinheiro:

As frutas congeladas são tão saudáveis quanto as frescas e muitas vezes mais baratas.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.