



Local

PICK OF THE MONTH

August 2026

Mango

Mango Lassi

Ingredients

- ¾ cup ripe mango diced fresh or frozen
- ½ cup plain yogurt
- ¼ cup of milk
- 1 Tablespoon of honey

Directions

- In a blender combine diced mango, yogurt, milk and honey. Blend until smooth. Pour lassi into a glass and enjoy.

Yields 1, 1.5 cup serving.

Nutrition information per

serving: 125 calories, 3 g fat, 0 g fiber, 21 g carbohydrates, 4 g protein

Recipe adapted from foodess.com.

What's so great about mangoes?

- Provides energy with a natural source of carbohydrate and 20 vitamins and minerals
- 50-100% of the recommended vitamin C in 1 serving
- Fiber aids in digestion and overall health



What's the best way to eat mangoes?

- Eat them fresh, sliced or cubed
- Try Blending them into a smoothie to beat the heat
- Adding them to salads, salsas, and desserts for a new twist

Selection and preparation

Selection	Storage
Gently squeeze the mango, it should give to gentle pressure. It should have a sweet aroma near the stem	Fully ripe mangos may be stored up to 5 days in the refrigerator
Preparation	Cooking
Slice off 2 wide sides just outside the pit. Score the flesh in a grid pattern. Invent skin and scoop out with a spoon.	Mangoes are commonly eaten fresh!



Samaritan
Health Services



Local

SELECCIÓN DEL MES

Agosto 2026

Mango

Lassi de Mango

Ingredientes

- ¾ de taza de mango maduro fresco o congelado cortado en cubitos
- ½ taza de yogurt natural sin sabor
- ¼ de taza de leche
- 1 cucharada de miel

Instrucciones

- En una licuadora combina el mango, yogurt, leche y miel. Mezcla hasta que sea suave. Echa el lassi en un vaso y disfruta.

Rinde una porción de 1 taza y media.

Información nutricional por porción: 125 calorías, 3 g grasa, 0 g fibra, 21 g carbohidratos, 4 g proteína

Receta adaptada de foodess.com.

¿Qué tiene de especial el mango?

- Proporciona energía con una fuente natural de carbohidratos y 20 vitaminas y minerales
- 50-100% de la vitamina C recomendada en una porción
- Fibra que ayuda a la digestión y a la salud en general



¿Cuál es la mejor forma de comer el mango?

- Cómelo fresco, en rodajas o en cubitos
- Intenta mezclarlo en un batido para combatir el calor
- Agregarlas a ensaladas, salsas y postres para algo nuevo

Selección y preparación

Selección Presiona el mango suavemente a ceder ante una presión ligera. Debe dar un aroma dulce cerca del tallo.	Almacenamiento Los mangos maduros pueden conservarse en el refrigerador hasta por 5 días
Preparación Corta dos trozos grandes al lado del hueso. Corta la pulpa en cuadritos, voltea la piel hacia afuera y usa una cuchara para extraerla.	Modo de cocinar ¡Los mangos usualmente se comen frescos!



Samaritan
Health Services