Mango :)

Veľmi známe a u nás aj dosť rozšírené ovocie. Pochádza zo stromov mangovníka, ktoré sa v Indii pestujú už tisícky rokov a sú pokladané za „božské“ ovocie. Má príjemnú chuť a množstvo betakaroténu, vitamínu C a A. Dá sa povedať, že mango je superveľmocou vlákniny, pretože v jednom kuse nájdeme až 7 gramov.



Pozor na kombináciu manga a vody či mlieka - na tieto nápoje po konzumácii manga radšej aspoň na dve hodiny zabudnite, v opačnom prípade hrozí riadna šarapata. Inak je mango úplne bezpečné a chutné ako čerstvé ovocie či súčasť šalátu.

Ananás; Camu camu; Kvajája (Guajava); Melón, žltý, vodový (červený), Kantalup, Honeydew, Charentains, Galia; Papája.

Zdroje

Prevzaté a upravené z:

- **http://fit.server.sk/vyziva/doprajte-si-zdravu-exotiku-aj-na-tanieri/.**

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania