

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 supervelmocou 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/>.