

**Tendrás una deliciosa nieve para la temporada de calor por mucho menos del valor comercial.**

#### RECOMENDACIONES

- Selecciona mangos maduros.
- Etiqueta el producto.
- Utiliza las cáscaras y el hueso para elaborar composta para tus plantas.

#### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

- 🕒 Tiempo de elaboración: 8 horas
- 🔥 Kcal: 1510
- 🍽️ Porciones: 8
- 📊 Kcal por porción: 188.7
- 🍷 Ácido ascórbico: 207.6 mg
- ★ Alto contenido de vitamina C



Elaboró: Concepción Guzmán. Diseño: Daniel Wilson. Revisó: Ivon Castañeda. Validó: Moisés Macías.

**¡PROFECO  
EMPODERA AL CONSUMIDOR!  
ESPECIALMENTE AL QUE MENOS SABE,  
MENOS TIENE Y MENOS PUEDE.**

#### Oficinas Centrales:

Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa,  
Alcaldía Cuauhtémoc, C. P. 06140  
Ciudad de México.

#### Horario de atención de:

9 a 19 horas de lunes a viernes  
y de 10 a 18 horas los fines  
de semana y días festivos.

**Twitter:** @Profeco

**Facebook:** Profecooficial

**YouTube:** ProfecoTV

**Instagram:**

revistadelconsumidormx

**Teléfono**  
del **consumidor**  
(55)5568 8722 - 800 4688722



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR

**Tecnología  
Doméstica** PROFECO

**Nieve  
de mango**



# Nieve de mango

Fresco, en agua, nieve o helado, pastel, tartas, aderezos o en conserva, el mango es versátil y delicioso  
**¡Consúmelo esta temporada!**  
Con esta Tecnología Doméstica Profeco.

## INGREDIENTES

- 1 kg de mango (Ataúlfo o Manila)
- 1 taza de agua
- 1 taza de azúcar
- 2 o 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 pizca de sal

## UTENSILIOS

- Cacerola
- Cuchara de madera
- Espátula
- Tabla de pizar
- Cuchillo
- Taza medidora
- Cuchara sopera
- Exprimidor de limones
- Bolsa de plástico hermética
- Licuadora

## PROCEDIMIENTO



**1** Rebana el mango y remueve toda la pulpa.



**2** Córtalo en cubos pequeños y reservalos en una bolsa de plástico hermética.



**3** Métela al congelador por 6 horas aproximadamente.



**4** En una cacerola agrega el azúcar y el agua, ponla a fuego medio y revuelve hasta que se disuelva.



**5** Apaga el fuego después de 10 minutos, cuando el azúcar esté disuelta y el agua hierva.



**6** Deja enfriar y reserva. Este jarabe ayuda a controlar los cristales de hielo en la nieve.



**7** Saca el mango del congelador, colócalo en la licuadora, con el jugo de limón, la pizca de sal y el jarabe.



**8** Licua hasta obtener la consistencia deseada y viértela en un molde.



**9** Lleva la mezcla al congelador y déjala ahí un par de horas hasta que esté lista para servirse.