



SERVICIO
DE EXTENSIÓN
AGRÍCOLA™
UPR - RUM - CCA



CIENCIAS DE
LA FAMILIA Y
DEL CONSUMIDOR

Recetario de mangó

Festival del Mangó 2025



Profa. Myriam Meléndez Morales
Educatadora en Ciencias de la Familia y del Consumidor
Servicio de Extensión Agrícola de Humacao

SALSA DE MANGÓ

INGREDIENTES:

1 mangó, cortado en cubos (puede ser congelado)
1 cucharada de cebolla picada finamente (opcional)
1 cucharada de cilantrillo fresco
¼ cucharadita de sal
2 cucharadas de jugo de lima (verde)
Chips horneados



PROCEDIMIENTO

1. Lave y desinfecte las superficies antes de comenzar a trabajar. Luego lave sus manos por 20 segundos con agua y jabón y seque sus manos con papel de un solo uso.
2. Reúna, prepare y mida todos los ingredientes.
3. Combine todos los ingredientes en un envase mediano.
4. Deje reposar unos minutos en la nevera para que se integren bien los ingredientes.
5. Sirva frío con chips horneados.

Nota: Esta receta contiene 15 calorías por cada 2 cucharadas de porción. Puede sustituir el mangó por papaya, aguacate, peras, melocotones o guayabas.

Referencia:

Colorado State University (2017). ¡A Cocinar! *Un libro de cocina con recetas fáciles y rápidas*. United States Department of Agriculture, National Institute of Food and Agriculture.

SALSA DE MANGÓ

INGREDIENTES:

6 tazas de mangó verde en cubitos (como 3 a 4 mangós grandes, verdes y firmes)
1½ tazas de pimiento (pimentón) rojo picado
½ taza de cebolla amarilla finamente picada
½ cucharadita de hojuelas de chile rojo seco
2 cucharaditas de ajo finamente picado
2 cucharaditas de jengibre finamente picado
1 taza de azúcar morena
1¼ tazas de vinagre de sidra (5%)
½ taza de agua



Rinde: aproximadamente 6 frascos de media pinta

Advertencia: El manipular los mangós verdes puede irritar la piel de algunas personas en la misma manera que lo hace la hiedra venenosa (ambas pertenecen a la misma familia de plantas). Para evitar esta reacción, utilice guantes plásticos o de látex, mientras trabaja con el mangó verde crudo. Tenga cuidado de no tocar la cara, los labios o los ojos después de manejar los mangos verdes crudos sin antes limpiarse.

PROCEDIMIENTO

1. Lave y enjuague los frascos de media pinta, manteniéndolos calientes hasta usarlos. Prepare las tapas según las instrucciones del fabricante.
2. Lave bien todos los productos frescos. Pele y corte los mangos en cubitos de ½ pulgada. Corte el pimiento rojo en pedazos de ½ pulgada. Pique la cebolla amarilla finamente.

SALSA DE MANGÓ

PROCEDIMIENTO

3. Combine todos los ingredientes en una cacerola o cazuela grande (8 cuartos). Deje que la mezcla hierva sobre un fuego alto, revolviéndola para disolver el azúcar. Baje a fuego lento y cocine por 5 minutos.

4. Llene los frascos calientes y limpios con la salsa caliente, dejando $\frac{1}{2}$ pulgada de espacio hasta la boca del frasco. Quite las burbujas de aire y ajuste el espacio superior del frasco si es necesario. Limpie el borde de los frascos con una toalla de papel, limpia y mojada; coloque las dos partes de la tapa de metal.

5. Procese los frascos en una olla de agua hirviendo según las recomendaciones en Tabla 1. Déjelos enfriar, sin tocar, por 12 a 24 horas y revise los frascos para el sello hermético.

Tabla 1: Tiempo de procesamiento recomendado para salsa de mangó en una olla de agua hirviendo (baño María)				
Tiempo según elevaciones				
Tiempo de empaque	Tiempo del frasco	0-1000 pies	1001- 6000 pies	Más de 6000 pies
Caliente	Media pinta	10 minutos	15 minutos	20 minutos

Referencia:

Andress, E. L. (2003, octubre). *Salsa de mango (Spanish)*. Centro Nacional para la Conserva Doméstica de los Alimentos, Universidad de Georgia, Athens, GA. Departamento de los Alimentos y la Nutrición, Facultad de Ciencias Familiares y del Consumidor.

MERMELADA DE MANGÓ

INGREDIENTES:

- 2 mangó mondados y en rebanadas finas
- 2 limones en rebanandas finas
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de azúcar granulada



Rinde: 3 frascos de 8 oz.

PROCEDIMIENTO

1. Eche los limones y el agua en una olla de acero inoxidable y póngalo a hervir sobre fuego alto. Una vez comience a hervir, coloque una tapa y baje el fuego. Deje hervir levemente (no a borbotones) por 25 minutos y menéelo ocasionalmente.
2. Luego de los 25 minutos, añada el mangó. Vuelva a subir el fuego y deje que hierva nuevamente. Manténgalo sin tapar y menéelo constantemente. Una vez comience a hervir, coloque una tapa y luego baje el fuego; que se mantenga hirviendo levemente por 20 minutos. Menéelo ocasionalmente para evitar que se pegue.
3. Añada el azúcar mientras menee la mezcla. Deje que vuelva a hervir, deje sin tapar, siga cocinando hasta que se forme un "gel" (aproximadamente 15 minutos). Menee constantemente.
4. Vierta en frasco para preservar de 8 oz y procese por 10 minutos en olla de agua hirviendo.

Referencia:

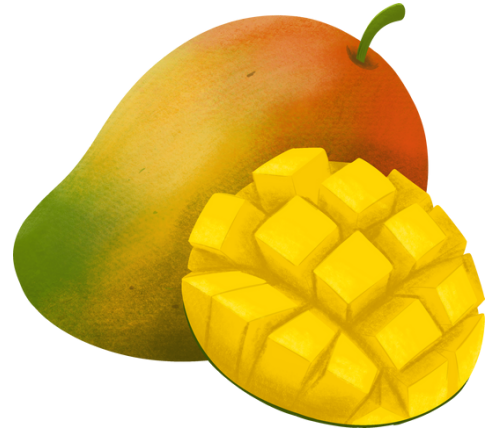
Topp, E., & Howard, M. (2007). *The complete book of small batch preserving* (2ª ed., p.85). Firefly Books.

MERMELADA DE MANGÓ Y FRAMBUESA

INGREDIENTES:

3 tazas de mangós pelados finamente picados
1 ½ tazas de frambuesas rojas trituradas
2 cucharadas de jugo de limón
1 paquete (1.75 oz/49 a 57 g) de pectina de fruta en polvo regular
5 ½ tazas de azúcar granulada

Rinde: 3 frascos de 8 oz.



PROCEDIMIENTO

1. Prepare el envasador (baño María), los frascos y las tapas.
2. En una olla grande y profunda de acero inoxidable, combine el mangó, las frambuesas, el azúcar, el jugo de limón y el agua. Lleve a ebullición a fuego medio, revolviendo constantemente para disolver el azúcar. Hierva, revolviendo con frecuencia, hasta que la mezcla espese (aproximadamente 15 minutos). Retire del fuego y pruebe si ya está espesa. Si tiene la consistencia de "gel" quite la espuma de la superficie.
3. Vierta la mermelada caliente en frascos calientes, dejando un espacio libre de 1/4 de pulgada (0.5 cm) en la parte superior. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio, si es necesario, añadiendo más mermelada caliente. Limpie el borde del frasco. Coloque la tapa en el centro del frasco y enrosque la banda metálica hasta que sientas resistencia, luego ajuste un poco más con las yemas de los dedos.
4. Coloque los frascos en el envasador, asegurándose de que estén completamente cubiertos con agua. Lleve a ebullición y procese durante 10 minutos. Retire la tapa del envasador, espere 5 minutos, luego saque los frascos, deje enfriar y almacene.

Referencia:

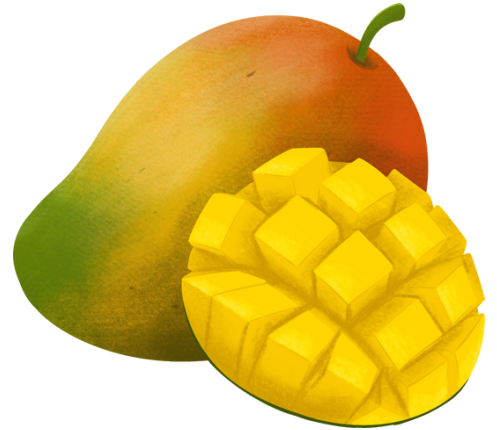
Kingry, J., Devine, L., & Page, S. (Eds.). (2012). Ball Complete Book of Home Preserving: 400 Delicious and Creative Recipes for Today. Robert Rose.

MANGÓ EN ALMÍBAR

INGREDIENTES:

14 lbs de mangós firmes pero maduros, pelados,
cortados en cuartos y en rodajas.
2 1/4 tazas de azucar granulada
5 1/4 tazas de agua

Rinde: 6 1/2 taza



PROCEDIMIENTO

1. Prepare el envasador (baño María), los frascos y las tapas.
2. En una olla grande de acero inoxidable, caliente el mangó en almíbar, una capa a la vez, a fuego medio-bajo, hasta que esté bien caliente (aproximadamente 2 minutos por capa).
3. Con una cuchara ranurada, coloque el mangó caliente en frascos previamente esterilizados, dejando un espacio libre generoso de 1/2 pulgada (1.25 cm) desde el borde superior. Vierta almíbar caliente sobre el mangó hasta cubrirlo, manteniendo el mismo espacio libre de 1/2 pulgada. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio, si es necesario, añadiendo más almíbar caliente. Limpie el borde del frasco. Coloque la tapa en el centro y enrosque la banda metálica hasta que sienta resistencia; luego ajuste ligeramente con las yemas de los dedos.
4. Coloque los frascos en el envasador (baño María), asegurándose de que estén completamente cubiertos con agua. Lleve a ebullición y procese los frascos de medio litro (pintas) durante 15 minutos y los de un litro durante 20 minutos. Retire la tapa del envasador, espere 5 minutos y luego retire los frascos. Déjelos enfriar y almacénelos en un lugar fresco y seco.

Referencia:

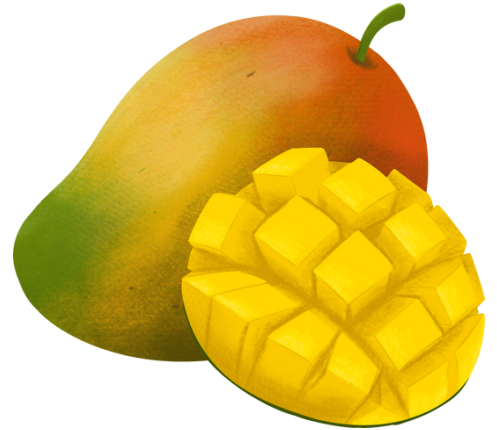
Kingry, J., Devine, L., & Page, S. (Eds.). (2012). Ball Complete Book of Home Preserving: 400 Delicious and Creative Recipes for Today. Robert Rose.

CUERO DE MANGÓ

INGREDIENTES:

4 tazas de puré de mangó
(aproximadamente 4 mangos grandes y verdes)
1 taza de miel
½ cucharadita de canela molida
¼ cucharadita de nuez moscada molida
¼ cucharadita de clavo molido

Rendimiento: aproximadamente 2 bandejas
secadoras (14 pulgadas de diámetro); 8 rollos de
fruta.



PROCEDIMIENTO

1. Precaliente el deshidratador eléctrico a 140 °F.
2. Lave y pele los mangós, córtelos en trozos grandes. Tritúrelos en la licuadora hasta obtener una mezcla suave. Pase el puré por un colador; deseche la fibra gruesa extraída. Añada miel y especias al puré y mezcle bien.
3. Rocíe ligeramente con aceite vegetal en aerosol, dos bandejas para rollitos de fruta de un deshidratador eléctrico. Extienda la mezcla de mangó uniformemente sobre las bandejas, con un grosor de 6 mm.
4. Coloque las láminas para rollos de fruta en las bandejas del secador y colóquelas en el deshidratador. Seque continuamente durante unas 10 horas. Mantenga la temperatura del aire del deshidratador a 60 °C (controle la temperatura periódicamente con un termómetro).

CUERO DE MANGÓ

5. Retire las bandejas del deshidratador cuando el puré esté seco y sin zonas pegajosas (unas 10 horas; esto dependerá en gran medida de la humedad relativa del cuarto de secado). Compruebe la sequedad tocando suavemente en varios puntos cerca del centro de la lámina; no debe haber marcas visibles.

6. Retire el cuero de las bandejas mientras aún esté caliente. Deje la segunda bandeja en el deshidratador mientras pela el primer cuero, o recaliente ligeramente los cueros en el deshidratador si se enfrían demasiado antes de pelarlos. Córtelo en cuartos, extiéndalos sobre un trozo de papel adherente "film" transparente limpio, de 2.5 a 5 cm mas largo en cada extremo, y enrolle para formar rollitos de cuero de fruta. Cuando se enfríe, cierre bien los extremos del papel adherente "film".

7. Guarde los rollitos de fruta en bolsas de plástico con cierre hermético aptas para congelador o en un recipiente hermético para un almacenamiento breve, hasta aproximadamente un mes. Los rollitos de piel deben almacenarse en un lugar fresco, oscuro y seco. Para un almacenamiento más prolongado, hasta un año, guarde los rollitos bien envueltos en el congelador.

VARIACIONES

Azúcares reducidos: si prefiere un sabor menos dulce, puede omitir la miel para un cuero de mangó sin azúcar.

Control de color: si prefiere un color más claro para su cuero, agregue $\frac{1}{4}$ cucharadita de ácido ascórbico al puré de mangó (con o sin azúcar) con las especias.



NOTAS

Si no utiliza un deshidratador eléctrico, consulte las siguientes notas:

1. Su horno debe poder mantener una temperatura tan baja como de 140 a 145° Fahrenheit.
2. Use bandejas para hornear de galletas con bordes (las bandejas de 13" X 15" o 12" X 17" funcionan bien). Cubra con envoltura de plástico, teniendo cuidado de alisar las arrugas, o rocíe con aceite vegetal en aerosol para cocinar. No use papel encerado, ni papel aluminio.
3. Las cáscaras de fruta se pueden verter en una sola bandeja grande o en varios tamaños más pequeños a lo largo de la bandeja para hornear. Evite verter el puré demasiado cerca del borde de la bandeja para hornear. Configure el horno en la temperatura más baja, que debe ser de 140 a 145° Fahrenheit. Si su horno no tiene una temperatura tan baja, es posible que no sea adecuado para el secado doméstico de alimentos. Coloque las bandejas para hornear con el puré en las rejillas del horno. Deje la puerta del horno abierta aproximadamente 2 a 6 pulgadas. Revise la temperatura del horno periódicamente con un termómetro para mantener la temperatura del aire a aproximadamente 60 °C. Si la temperatura sube demasiado, puede que tenga que apagar el horno temporalmente y volver a encenderlo.
4. El tiempo de secado será mayor para los cueros grandes que para los pequeños. El tiempo de secado también puede ser mayor en un horno convencional que en un deshidratador eléctrico, dependiendo del control de temperatura durante el secado. Sin embargo, para un cuero grande, comience a revisarlo entre las 8 y las 10 horas.

Referencia

Andress, E. L. (2004, enero). *Cuero de mango*. Centro Nacional para la Conservación de Alimentos en el Hogar, Universidad de Georgia, Athens, GA. Departamento de Alimentos y Nutrición, Facultad de Ciencias de la Familia y del Consumidor.

Universidad de Puerto Rico
Recinto Universitario de Mayagüez
Colegio de Ciencias Agrícolas
Servicio de Extensión Agrícola



RECETARIO DE MANGO

La Universidad de Puerto Rico en cooperación con el Departamento de Agricultura de los E.E.U.U.

Patrono con Igualdad de Oportunidades en el Empleo – M/M/V/I.