



ALL YOU NEED IN ECUADOR

www.allyouneedinecuador.com

MANGO

El mango es una fruta tropical de color amarillo, comestible y de sabor agridulce o ácido, es un fruto conocido como el rey de las frutas tropicales, El mango es un que fruto parece un riñón, es de forma ovalada y alargada. Su cascara o piel tiene una degradación de colores entre verde oscuro, verde claro, amarillo y rojo intenso dependiendo del tipo. Incluso el color de piel no indica su grado de madurez sino que define la variedad del fruto.



Factores de Nutrición

Tamaño Porción 100g

Cantidad de la Porción

Calorías 60

% Valores Diarios*

Grasas Totales 0.4g

Ácidos grasos saturados 0.1g

Ácidos grasos poliinsaturados 0.1g

Ácidos grasos monoinsaturados 0.1g

Proteína 0.8g

Sodio 1mg

Carbohidratos Totales 15g

Fibra 1.6g

Azúcares 14g

Vitamina A 1.082iu

Vitamina C 36.4mg

Vitamina B6 0.1mg

Calcio 11mg

Hierro 0.2mg

Magnesio 0mg

Potasio 168mg

*Los porcentajes y valores se basan en una dieta de 2000 calorías diarias. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.



Lotización Puertas de Alcalá
Pasaje S/N, Lote 1. La Planicie
Quito - Ecuador



sales@allyouneedinecuador.com
allyouneedecuador2019@gmail.com



+593 9 80 588 902
+593 9 62 549 469
+593 2 203 1760



PIENSA
ANTES DE
IMPRIMIR



All you need in Ecuador



@allyouneedinecuador



allyouneedinecuador.com



ALL YOU NEED IN ECUADOR

www.allyouneedinecuador.com

MANGO

BENEFICIOS

- Lucha contra el cáncer.
- Cuidado de la vista.
- Digestivo.
- Beneficios para la piel.
- Ayuda contra la diabetes.
- Beneficioso para combatir la anemia.
- Mejorar la memoria.

PROPIEDADES

Múltiples propiedades. Es rico en aminoácidos, vitaminas C y E, flavonoides, beta-caroteno, niacina, calcio, hierro, magnesio y potasio.



Lotización Puertas de Alcalá
Pasaje S/N, Lote 1. La Planicie
Quito - Ecuador



sales@allyouneedinecuador.com
allyouneedecuador2019@gmail.com



+593 9 80 588 902
+593 9 62 549 469
+593 2 203 1760



PIENSALO
ANTES DE
IMPRIMIR



All you need in Ecuador



@allyouneedinecuador



allyouneedinecuador.com