

## Mangos ricos, sabrosos y nutritivos

Colocado por Elvys Rodríguez  
Lunes, 11 de Junio de 2012 10:50 -

---

**Cosechados en las fértiles tierras del Cibao:**

**Por Nicolás Arroyo Ramos**



**MOca.-** Estos mangos sabrosos, ricos y nutritivos fueron cosechados en las fértiles tierras del Cibao, cabe resaltar que el mango es muy rico en minerales, vitaminas, fibras y anti-oxidantes. Su principal componente es el agua, aporta una gran cantidad de Hidratos de carbono aumentando su valor calórico, muy rico en magnesio y los minerales presentes son Fósforo, Calcio y Potasio, también aporta Vitaminas A y C cumpliendo su función antioxidante.

