

Receta de mango sour chileno



Receta de mango sour chileno

El mango sour es un cóctel muy popular en el norte de Chile que mezcla la frescura y sabor de dos ingredientes tradicionales de esta zona alcanzando un equilibrio único.

¿Cómo hacer mango sour?

Un sour elaborado con mango que le otorga su sabor característico y que lo convierte en una de sus versiones más refrescantes.

Información Nutricional

Categoría: [Bebidas Típicas](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 400

Preparación: 5 minutos

Raciones: 6 personas

Receta de mango sour chileno

Ingredientes

- 500 cc de [pisco chileno](#)
- 350 cc de jugo de mango con pulpa
- 100 g de azúcar
- 1 naranja en rodajas
- Hielo

Preparación

- **1.** En una juguera añadir el pisco chileno, el jugo de mango y el azúcar, agregar un poco de hielo y mezclar a velocidad media por unos 60 segundos.
- **2.** Distribuir azúcar en un plato bajo, humedecer los bordes de las copas y situarlas boca abajo sobre el plato con azúcar para que esta se adhiera en una corona sobre todo el borde.
- **3.** Servir el mango sour en copas limpias tipo Martini y decorar una rodaja de naranja.

Beneficios de consumir mango

- El mango es una fruta rica en fibras solubles **que pueden ayudar a prevenir el estreñimiento**, sumado a su contenido de amilasa, enzimas que degradan los alimentos y facilitan su absorción.

- Es rico en vitaminas A, B, C, E y K que ayudan a **estimular la producción de glóbulos blancos**, esenciales para prevenir y combatir infecciones.

¿Sabías qué?

El término sour es una palabra en inglés **utilizada para denominar algo que es ácido**, por lo que es habitualmente asociada a cócteles que contengan limón, naranja o como en este caso, mango.

Recomendamos

- [Pisco sour granizado](#)
- [Receta de copao sour](#)
- [Chanfaina de cordero](#)
- [Manjarate casero](#)