

Nam Dok Mai

ELIXIR
Colombia




Tastefully Healthy



Box 4 Kg.
Pallet X 150 Boxes
Size 8 - 15

Harvest Availability

 17 a 24 °C Harvest

-  High Offer
-  Medium offer
-  Low offer



Regions of origin: Tolima.

Description.

La mangue Nam Dok Mai est un fruit de forme oblongue, qui peut atteindre une longueur de 15 à 20 centimètres. La peau est fine et lisse, de couleur jaune doré à maturité, avec des nuances de rose sur le côté exposé au soleil. La chair est jaune orangé, juteuse, sucrée et parfumée. Elle est également douce et crémeuse, avec une texture lisse et fondante. Les mangues Nam Dok Mai sont très appréciées pour leur saveur exceptionnellement délicieuse et leur texture agréable en bouche. Elles sont souvent utilisées dans la préparation de desserts, de smoothies, de salades et de plats salés, ou simplement consommées crues en tranches ou en dés.

Goût

La mangue Nam Dok Mai a une saveur douce et sucrée, avec des notes de miel et de fleur d'oranger. Elle est également connue pour sa texture douce et crémeuse. Les mangues Nam Dok Mai sont considérées comme l'une des meilleures variétés de mangue en raison de leur goût exceptionnellement délicieux.

Température de conservation.

La mangue Nam Dok Mai doit être conservée à température ambiante jusqu'à ce qu'elle soit mûre, ce qui peut prendre quelques jours. Une fois mûre, elle doit être conservée au réfrigérateur à une température de 7 à 10 degrés Celsius. Cela permettra de ralentir le processus de maturation et de prolonger la durée de conservation de la mangue. Il est important de noter que si vous conservez la mangue au réfrigérateur avant qu'elle ne soit mûre, cela peut altérer sa texture et sa saveur.

Valeurs nutritives.

La mangue Nam Dok Mai est une variété de mangue originaire de Thaïlande, qui est très appréciée pour sa saveur sucrée et sa texture douce et crémeuse. Voici les principales valeurs nutritionnelles pour 100 grammes de mangue Nam Dok Mai :

- Calories : 60 kcal
- Glucides : 15 g
- Fibres : 1 g
- Protéines : 0,7 g
- Lipides : 0,2 g
- Vitamine A : 21% des apports journaliers recommandés (AJR)
- Vitamine C : 60% AJR
- Potassium : 3% AJR

La mangue Nam Dok Mai est riche en antioxydants, en particulier en vitamine C et en caroténoïdes. La consommation de mangue peut aider à renforcer le système immunitaire, à protéger les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres et à réduire le risque de maladies chroniques, telles que les maladies cardiaques et certains types de cancer. La mangue Nam Dok Mai est souvent consommée crue, coupée en tranches ou en dés, ou utilisée dans des desserts, des smoothies ou des plats salés, tels que les salades et les currys.