

## HOW TO:

# MANGOSTEEN *Mangostán*

---



**WHAT IS MANGOSTEEN?** Mangosteen fruit trees grow in southeast Asia. The fruit has a dark purple skin and white, segmented flesh inside that is sweet and tangy. The skin is very thick, and only the white flesh inside is edible.

**HOW TO SELECT MANGOSTEEN:** As the mangosteen ripens, it grows larger, darker, and softer. A ripe mangosteen is deep purple, and the skin is soft and easy to open.

**HOW TO PREPARE MANGOSTEEN:** Thoroughly wash the mangosteen before preparing. To open the mangosteen, score the peel with a small knife about ¼ inch deep around the equator of the fruit, and then twist open the fruit. You can then remove the segments. Some of the segments will contain seeds, which are inedible and need to be removed.

- **Fresh Mangosteen:** Once the segments are removed and any seeds are taken out, you may enjoy the fruit on its own as a snack, in a fruit salad, or even in a smoothie.

**¿QUÉ ES EL MANGOSTÁN?:** Los árboles frutales de mangostán crecen en el sudeste de Asia. La fruta tiene la corteza de color púrpura oscuro y la pulpa blanca, es segmentada en el interior y de sabor dulce y picante. La corteza es muy gruesa, y sólo la pulpa blanca de adentro es comestible.

**CÓMO SELECCIONAR MANGOSTÁN:** A medida que el mangostán madura, se hace más grande, más oscuro, y más suave. Un mangostán maduro es de color morado oscuro, y la corteza es suave y fácil de abrir.

**CÓMO PREPARAR MANGOSTÁN:** Lave muy bien el mangostán antes de prepararlo. Para abrir el mangostán, con un cuchillo pequeño marque la cáscara con ¼ de pulgada de profundidad alrededor del ecuador de la fruta y luego abra la fruta. Luego puede sacar los segmentos. Algunos de los segmentos tendrán semillas, que no son comestibles y necesitan ser sacadas.

- **Mangostán Fresco:** Una vez que los segmentos han sido retirados y todas las semillas sacadas, usted podrá disfrutar de la fruta por sí sola como una merienda, en una ensalada de frutas, o hasta en un batido.