

Mango Sticky Rice

- 1.Start by washing your hands with soap and warm water.
- 2.Next, wash the mangoes and rinse the rice under cold water until the water runs clear.
- 3.On a clean cutting board, peel the mangoes and carefully slice down the sides of the large pit in the center. Once you’ve removed the pit, cut the mango into strips or dice it, then set it aside.
- 4.In a pot, add the rinsed rice and water, then cook it until fully cooked and soft, following the instructions on the rice package.
- 5.In a separate small pot, combine the coconut milk, brown sugar, and salt. Whisk together over low heat until the sugar has dissolved and the mixture is smooth.
- 6.To serve, scoop about a quarter of the rice into a bowl, pour some of the coconut sauce over it, and top with the fresh mango slices.
- 7.Enjoy your delicious mango sticky rice!

Mango Arroz Pegajoso

- 1.Lávese las manos con jabón y agua tibia.
- 2.Comienza lavándote las manos con jabón y agua tibia. Luego, lava los mangos y enjuaga el arroz bajo agua fría hasta que el agua salga clara.
- 3.Sobre una tabla de cortar limpia, pela los mangos y corta a lo largo de los lados del hueso central. Una vez que hayas retirado el hueso, corta el mango en tiras o en cubos y ponlo a un lado.
- 4.En una olla, agrega el arroz lavado y el agua, y cocina hasta que esté completamente cocido y suave, siguiendo las instrucciones del paquete.
- 5.En una olla pequeña aparte, mezcla la leche de coco, el azúcar moreno y la sal. Revuelve a fuego lento hasta que el azúcar se disuelva completamente y la mezcla quede suave.
- 6.Para servir, coloca una cuarta parte del arroz en un tazón, vierte un poco de la salsa de coco por encima y decora con las rodajas de mango fresco.
- 7.¡Disfruta de tu delicioso arroz pegajoso con mango!



FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | April 2023. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671| fsullivan@rfoodbank.org



Mango Sticky Rice

South Asian dessert made sticky rice and coconut milk.
Postre del sur de Asia a base de arroz pegajoso y leche de coco.



Servings/ Porciones	4 Portions
Cost of Recipe/ Costo de Receta	\$5.20
Cost per Serving/ Costo por Porción	\$1.30

healthy recipes



LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

Look inside for ingredients that can be swapped for whatever form you have on hand!

¡Busque en el interior para los ingredientes que se pueden cambiar por cualquier forma que tenga!



Canned
Lata



Dried
Seco



Fresh
Fresco



Frozen
Congelado



Ingredients/Ingredientes:



1 CUP
1 TAZA



3 TBSP
3 CDA



2 YELLOW MANGO
2 MANGO AMARILLO



1 1/2 CUPS
1 1/2 TAZAS

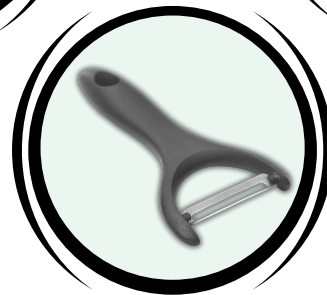


1 (13.5 OZ) CAN
1 LATA DE 13.5 ONZAS



1/4 TSP
1/4 CDITA

Tools Needed/Instrumentos:



TSP = teaspoon
TBSP= tablespoon

CDITA= cucharadita
CDA= cucharada

Directions/Direcciones:

