

HARINA DE ALMENDRA
DE SEMILLA DE MANGO
ELABORACIÓN CASERA PASO A PASO



1 EXTRAER LA SEMILLA



- Disfruta la pulpa del mango.
- Lava bien el hueso o endocarpio fibroso que queda.

2 SECADO INICIAL



- Deja secar los huesos durante 1 a 3 días en un lugar ventilado.
- Esto facilita su apertura.

3 ABRIR EL HUESO



- Con cuidado, abre la cubierta fibrosa con un cuchillo o un pequeño golpe controlado con martillo.
- En el interior encontrarás la almendra.

4 SELECCIONAR LA ALMENDRA



- Desecha almendras con manchas, moho o mal olor.
- Lava con agua potable.

5 REDUCIR COMPUESTOS AMARGOS



1. Corta la almendra en láminas finas.
2. Hierve durante 15–20 minutos.
3. Desecha el agua de cocción.

Opcional: realiza un segundo hervido para reducir aún más el amargor.

6 SECADO

EN HORNO 50–60 °C, 8–12 horas aprox.

EN DESHIDRATADOR
Seguir instrucciones del equipo hasta que estén crujientes.

SECADO SOLAR
En bandejas con malla, varios días según el clima.

La almendra debe quedar muy seca y quebradiza.

7 MOLIENDA



- Tritura las láminas secas en licuadora potente, molino o procesador de alimentos.

8 TAMIZADO



- Pasa la harina por un colador fino.
- Vuelve a moler las partículas gruesas.

9 HARINA LISTA



- Obtendrás una harina fina, de color crema claro y olor suave.

10 ALMACENAMIENTO



- Guarda en recipientes herméticos.
- Mantén en lugar fresco y seco.
- Para mayor duración, conserva en refrigeración.

11 RENDIMIENTO APROXIMADO

10 kg de mango → 300–800 g de almendra seca → Cantidad similar de harina

El rendimiento varía según la variedad de mango y el método de procesamiento.

12 USOS SUGERIDOS

- ✓ Galletas y productos de panadería
- ✓ Mezclas para panificación
- ✓ Barras nutricionales
- ✓ Productos funcionales y de alto contenido de fibra

CONSIDERACIONES IMPORTANTES

La semilla de mango puede contener taninos y otros compuestos que afectan el sabor o la digestibilidad. El hervido y el secado adecuados ayudan a reducirlos. Realiza buenas prácticas de higiene en todo el proceso.

BENEFICIOS POTENCIALES

- Fuente de fibra dietaria
- Contiene almidón
- Aporta compuestos antioxidantes y algunos minerales

Aprovecha un residuo del mango y transforma en un producto nutritivo y sostenible.