



QUAL É O SABOR?

Os pepinos são levemente doces, suculentos e muito crocantes.

COMO EU OS ESCOLHO?

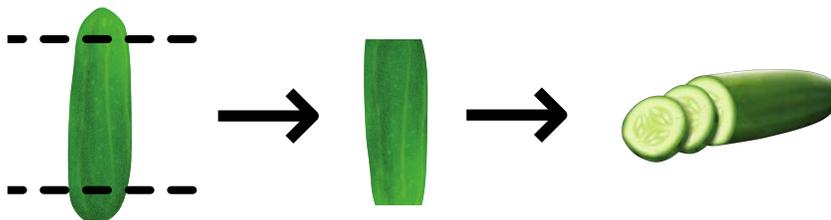
Escolha pepinos firmes e sem manchas macias. Pepinos estão disponíveis o ano todo no supermercado, mas podem ser encontrados localmente em alta temporada, entre os meses de julho a outubro.

COMO EU OS ARMAZENO?

Guarde os pepinos em um saco plástico em uma prateleira na frente da geladeira por até 3-5 dias. Não lave os pepinos até que esteja pronto para comê-los.

COMO FAÇO PARA PREPARÁ-LOS?

- Enxágue em água fria.
- Corte ambas as pontas.
- Fatie ou pique conforme desejado. Pepinos encerados precisam ser descascados, mas você pode deixar a casca nos pepinos não encerados. A pele tem nutrientes extras!



Adicione fatias de pepino em uma **salada** ou em um copo de **água**, adicione em um **smoothie** ou saboreie **puro e fresco** como um lanche de verão refrescante. Você pode até cozinhar pepinos! Experimente **assá**-los, **cozinhá**-los em uma panela com azeite e alho ou fazer uma deliciosa **sopa** de pepino!

SOPA DE PEPINO REFRIGERADA

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de hortelã fresco
- 3 colheres de sopa de endro fresco
- 4 pepinos pequenos
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 2 dentes de alho amassados
- 2 copos de iogurte natural desnatado
- 1 colher de sopa de azeite
- 1/2 colher de chá de sal

Instruções:

1. Pique as folhas de hortelã e o endro.
2. No liquidificador, bata o hortelã picado, o endro picado, os pepinos, o suco de limão, o alho, o iogurte, o azeite e o sal. Bata em alta velocidade até ficar homogêneo.
3. Sirva imediatamente ou leve à geladeira até a hora de servir.

Para receitas e informações sobre a preparação de alimentos saudáveis, visite web.uri.edu/SnapEd ou ligue para 1-877-366-3874.



Community Nutrition
Education RI



RISNPed



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

DICA DE COZINHA!

Escolha pepinos de tamanho pequeno a médio. Pepinos muito grandes tendem a ter sementes grandes e menos sabor.