



¿CÓMO ES EL SABOR?

Los pepinos son ligeramente dulces, jugosos y muy crujientes.

¿CÓMO LOS ELIJO?

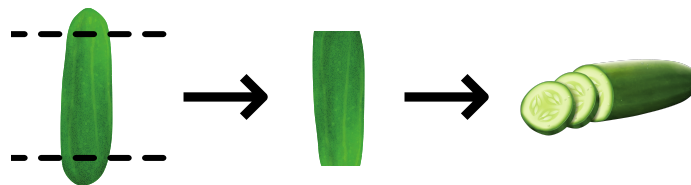
Elija pepinos firmes que no tengan partes blandas. Los pepinos están disponibles durante todo el año en el supermercado, pero se pueden encontrar localmente en su temporada óptima entre los meses de Julio a Octubre.

¿CÓMO LAS ALMACENO?

Guarde los pepinos en una bolsa de plástico en el estante hacia el frente del refrigerador por hasta 3-5 días. No enjuague los pepinos hasta que esté listo para comerlos.

¿CÓMO LOS PREPARO?

- Enjuague con agua fría.
- Corte ambos extremos.
- Rebane o pique según lo desee. Los pepinos encerados deben pelarse, pero puede dejar la cáscara en los pepinos no encerados. ¡La piel tiene nutrientes adicionales!



Agregue rodajas de pepino a una **ensalada** o en un vaso de **agua**, agréguelo a un **batido** o disfrute en rodajas como una merienda **refrescante de verano**. ¡Incluso puede cocinar pepinos! Intente **asarlos**, **cocinar** en un sartén con aceite y ajo o hacer una deliciosa **sopa** de pepino.

SOPA FRÍA DE PEPINO

Ingredientes:

- 3 cucharadas hojas de menta fresca
- 3 cucharadas eneldo fresco
- 4 pepinos pequeños
- 1 cucharada zumo de limón
- 2 dientes ajo, machacados
- 2 tazas yogurt sin sabor, bajo en grasa
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1/2 cucharadita sal

Preparación:

1. Pique las hojas de menta y eneldo.
2. En una licuadora, combine menta y eneldo picado, pepinos, jugo de limón, ajo, yogurt, aceite de oliva y sal. Licue en alta velocidad hasta cremoso.
3. Sirva inmediatamente o deje enfriar en el refrigerador hasta que vaya a servir.



Para recetas e información sobre la preparación de alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llame al 1-877-366-3874.

Community Nutrition Education RI

RISNPEd

URI Nutrition

URI_Nutrition_Ed

CONSEJO DE COCINA!

Elija pepinos pequeños a medianos. Los pepinos demasiado grandes tienden a tener semillas grandes y menos sabor.