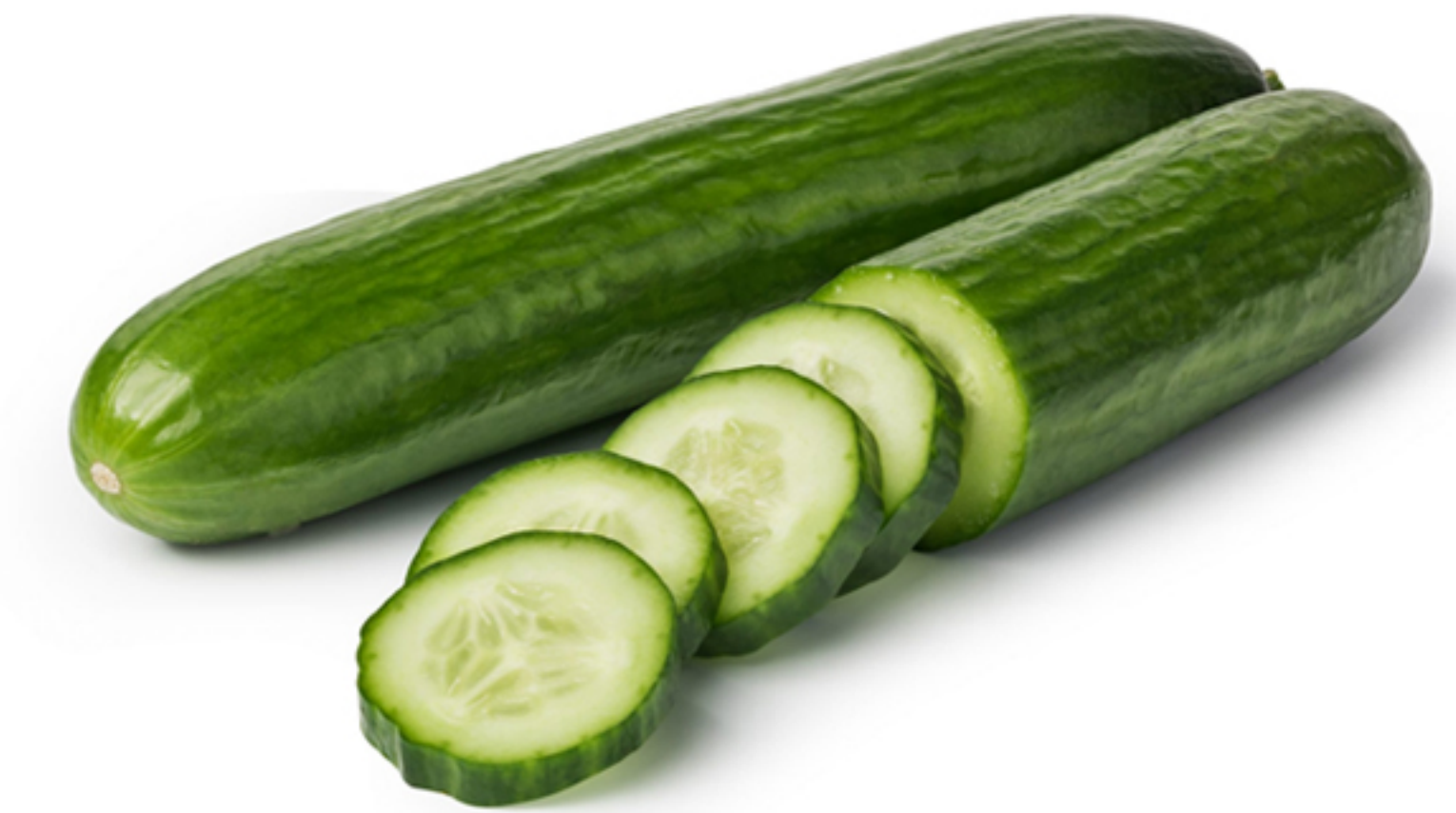




Cucumber

Varieties: Common American, Pickling, Dutch, Lemon, Asian



Storage:

- Keep in the refrigerator, up to 1 week.

Preparation:

- Wash. If the cucumber has spines, scrub to remove.
- Peel and remove seeds (optional). Both seeds and peels are fine to eat.
- To remove seeds, cut the cucumber in half lengthwise and scrape out seeds with a spoon.

Quick Recipe: Tangy 'Cukes

1. Thinly slice cucumbers and half a red onion.
2. Toss with vinegar, oil, and a pinch of sugar.
3. Refrigerate for an hour or up to a day to allow flavors to blend.

Good for You:

- Cucumbers contain minerals and nutrients which help support digestive health and manage blood sugar level.

Ways to Use Cucumber:

- Add Tangy 'Cukes to sandwiches or wraps.
- Thinly slice plain cucumbers and add to water for a refreshing drink.
- Thinly slice cucumbers. Dip into plain yogurt or bean dip for a snack on the go.

Tip:

Cucumbers are 95% water! Because of this, they don't last long, especially when they are peeled or cut. Use leftover cucumbers soon!





Pepinos



Almacenamiento:

- Guardar en la nevera máximo por 1 semana.
- Los pepinos no duran mucho, especialmente al cortarlos o pelarlos.

Preparación:

- Lave el pepino. Si tiene espinas, cepíllelo para quitarlas.
- Pele y remueva las semillas (opcional). Tanto la cáscara como las semillas se pueden comer.
- Para sacar las semillas, córtelo a lo largo por la mitad y raspe las semillas con una cuchara.

Receta rápida: Pepinos picantes

1. Corte los pepinos en rodajas finas y añada la mitad de una cebolla morada.
2. Mezcle con vinagre, aceite y una pizca de azúcar.
3. Guarde en la nevera por una hora o hasta un día para que los sabores puedan mezclarse bien.

Saludables:

- Los pepinos contienen minerales y nutrientes que son buenos para la digestión y para controlar el nivel de azúcar en la sangre.

Modos de Usar:

- Añadir pepinos picantes a sándwiches o enrollados.
- Cortar los pepinos en rodajas finas y añadir al agua para obtener una bebida refrescante.
- Cortar los pepinos en rodajas finas y mojar con yogur o en salsa de frijoles para un bocadito rápido.

Consejo:

¡Los pepinos son 95% agua! Es por esta razón que no duran mucho, especialmente al cortarlos pelarlos. ¡Use pronto las sobras de los pepinos!

