



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.
- If you find a worm, don't throw out the whole cob. Just cut off the affected part.

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:

- 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.

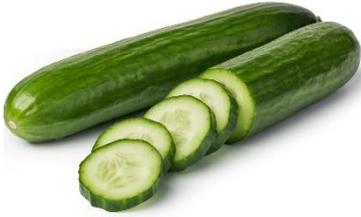
Tip:

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



الخيار

الأصناف: Asian و Lemon و Dutch و Pickling و Common American



الفوائد لك:

- يحتوي الخيار على معادن ومغذيات تساعد في دعم صحة الجهاز الهضمي وإدارة مستوى السكر في الدم.

طرق للاستخدام:

- يُضاف Tangy 'Cukes إلى السندويشات.
- يُقَطَّع الخيار العادي إلى شرائح رفيعة ويُضاف إلى الماء لعمل مشروب منعش.
- يُقَطَّع الخيار إلى شرائح رفيعة يُغمس في الزبادي العادي أو صلصة الفاصوليا لتناول وجبة خفيفة أثناء التنقل.

نصيحة:

تتألف الخيارية من 95% ماء! لهذا السبب، لا تدوم الخيارية طويلاً، خاصة عندما يتم تقشيرها أو قطعها. يجب تناول بقايا الخيار في أقرب وقت ممكن بعد تقطيعها!



التخزين:

- يُخزَّن في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوع.

التحضير:

- إذا كان للخيار بثور، تُفرك لإزالتها عند الغسل.
- يُقَشَّر وتُزال البذور (في حال الرغبة). يمكن تناول القشر والبذور بأمان.
- لإزالة البذور، تُقَطَّع الخيارية إلى نصفين بشكل طولي وتُكشط البذور بالملعقة.
- لا يجب رمي الخيارية بأكملها إذا وُجدت دودة فيها، بل يُقَص فقط الجزء المتأثر.

وصفة سريعة: Tangy 'Cukes

1. يُقَطَّع الخيار إلى شرائح رفيعة مع نصف بصلة حمراء.
2. يُغَلَّب بالخل والزيت ورشة سكر.
3. يُوضع في الثلاجة لمدة ساعة أو لغاية يوم واحد للسماح للنكهات بالامتزاج.