



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!





Đưa leo

Các giống khác nhau: Đưa leo Mỹ, dưa leo Prickling, dưa leo Hà Lan, dưa leo chanh, dưa leo châu Á



Bảo quản:

- Để trong tủ lạnh tối đa 1 tuần.

Sơ chế:

- Rửa. Nếu dưa leo có gai, hãy chà để loại bỏ phần gai.
- Gọt vỏ và bỏ hạt (không bắt buộc). Cả vỏ và hạt đều ăn được.
- Để bỏ hạt, hãy cắt dưa leo làm đôi theo chiều dọc và nạo phần hạt bằng thìa.
- Nếu phát hiện sâu, đừng vứt bỏ hết lõi bắp. Chỉ cần cắt bỏ phần bị sâu.

Công thức chế biến nhanh: Tangy 'Cukes

1. Thái lát dưa leo và một nửa củ hành tím.
2. Cho dấm, dầu ăn và một chút đường.
3. Để trong tủ lạnh trong một giờ hoặc tối đa một ngày để cho ngấm.

Tốt cho bạn:

- Dưa leo chứa nhiều khoáng chất và chất dinh dưỡng, giúp củng cố hệ tiêu hóa và kiểm soát mức đường huyết.

Cách dùng:

- Cho Tangy 'Cukes vào bánh sandwich hoặc món cuốn.
- Thái lát dưa leo nguyên quả và cho vào nước để có món đồ uống giải khát.
- Thái mỏng dưa leo. Cho vào sữa chua nguyên chất hoặc sốt đậu để có món ăn lót dạ nhanh.

Mẹo:

Đưa leo chiếm 95% là nước! Do vậy, chúng không giữ tươi được lâu, đặc biệt là khi đã gọt vỏ hoặc cắt ra. Nhanh chóng sử dụng phần dưa leo còn lại!

