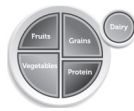




CUCUMBERS



NUTRITION

- *Vitamin C*: helps heal cuts and helps the immune system
- *Low in calories*: helps prevent weight gain



SELECTION

- Choose cucumbers that are firm, smaller in size, and have a dark green color. Avoid cucumbers that have soft or yellow spots on them.



STORING

- Store cucumbers in the refrigerator and use within 1 week.



CLEANING

- When ready to use, rinse cucumbers under cool running water. Trim off and discard the ends.



PREPARING

- Cucumbers add crunch and vitamins to any meal or snack. They are tasty with your favorite veggie dip or added to other foods and wraps.



For more information:

<https://stcroix.extension.wisc.edu/nutrition-education-2/>

CUCUMBER SALAD

1 cucumber (large, peeled and thinly sliced)
1 tablespoon vinegar
1 tablespoon water
pepper (1 dash, optional)

2 tablespoons yogurt, low-fat
1 tablespoon vegetable oil
dill weed (1 teaspoon, optional)

1. Peel and thinly slice cucumber.
2. Mix all other ingredients in the mixing bowl.
3. Add cucumber slices and stir until coated.
4. Chill until serving.



PEPINOS

(Cucumbers)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- **Vitamina C:** ayuda a que los cortes cicatricen y ayuda al sistema inmunológico.
- **Bajo en calorías:** ayuda a prevenir el aumento de peso.



CÓMO SELECCIONAR

- Elija pepinos que sean firmes, de un tamaño bastante pequeño y de color verde oscuro. Evite elegir los pepinos que tengan partes blandas o manchas amarillas.



CÓMO SE LAVA

- Cuando esté listo para consumirlos, lave los pepinos con agua corriente fría. Corte los extremos y tíralos.



CÓMO SE GUARDA

- Guarda los pepinos en el refrigerador y consúmelos dentro de una semana.



CÓMO SE PREPARA

- Los pepinos hacen más crocante cualquier comida o refrigerio, y aportan vitaminas. Son deliciosos con tu salsa para verduras preferida o agregados a otras comidas.



para más información:

<https://stcroix.extension.wisc.edu/nutrition-education-2/>

ENSALADA DE PEPINO

1 pepino (grande, pelado y en rodajas finas)
1 cucharada de vinagre
1 cucharada de agua
pimienta (1 pizca, opcional)

2 cucharadas de yogur, bajo en grasa
1 cucharada de aceite vegetal
eneldo (1 cucharadita, opcional)

1. Pele y corte el pepino en rodajas finas.
2. Mezcle todos los ingredientes restantes en el tazón.
3. Agregue las rodajas de pepino y revuelva hasta que estén cubiertas.
4. Enfríe hasta que esté listo para servir.