



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.uwex.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.



PEPINO



NUTRICIONALES

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



SELECCIÓN

- Elija pepinos que sean firmes, de menor tamaño y de color verde oscuro. Evite los pepinos que tengan manchas suaves o ama-



CÓMO SE LAVA

- Cuando estés listo para usarlos, lava los pepinos con agua fría del grifo. Corta los extremos y tíralos.



CÓMO SE GUARDA

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



CÓMO SE PREPARAN

- Los pepinos hacen más crocantes cualquier comida o refrigerio, y aportan vitaminas. Son deliciosos con tu salsa para vegetales preferida o con otras comidas.



para más información:

<https://stcroix.uwex.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 guión, opcional)

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

1. Pele y corte finamente el pepino.
2. Mezcle todos los demás ingredientes en el tazón.
3. Agregue las rodajas de pepino y revuelva hasta que estén cubiertas.
4. Enfríe hasta servir.

