

PEPINO

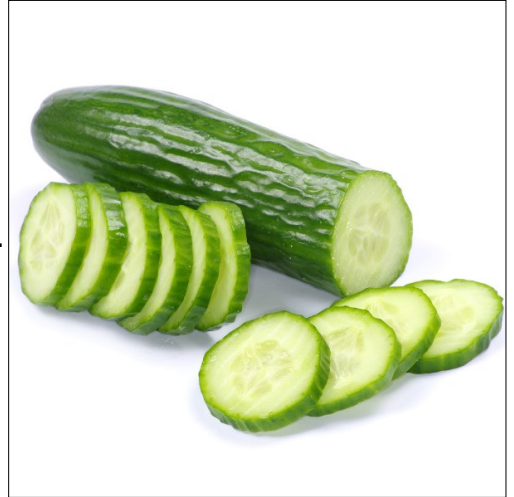
Escanea para videos y recursos



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- Los pepinos son en la misma familia de los melones y la calabaza, y son técnicamente una fruta.
- Los pepinos son 90% de agua, son crujientes y tienen un sabor refrescante.
- Seleccione pepinos que son firmes, de tamaño mediano, de color oscuro y sin blandos.
- 1 taza de pepino en rebanadas contiene:
 - 22% de su valor diario recomendada de vitamina K para apoyar con la formación de los huesos, los tejidos y las hormonas.



PREPARAR

Lávelos bien antes de comer. La piel es llena de nutrientes, y puede comerla. Si no quiere comerla, puede quitarla con un cuchillo o peleador.

Pruebe el pepino:

- *Crudo* con hummus, yogur, o su salsa favorita
- *Picado* como parte de una salsa refrescante
- *Cortado* en cubitos como parte de una ensalada
- *Cortado* en rodajas para agregar al agua para añadir sabor

GUARDAR

- En el refrigerador: Envuelva los pepinos en envoltura de plástico para retener la humedad. Almacene por un máximo de 7 días.
- Puede corte y congele los pepinos para agregue a agua para sabor cuando necesítalos.