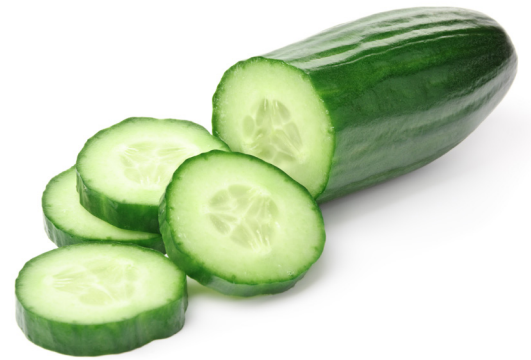


PEPINO



Puntos Claves:

- ▶ Una buena fuente de vitamina K. Contiene carotenoides que pueden ser buenos para la salud.
- ▶ Elija pepinos firmes, bien formados, de color verde oscuro y pesados para su tamaño.
- ▶ Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular frutas y vegetales frescas.
- ▶ Refrigere los pepinos en una bolsa perforada hasta por una semana

Consejos Rápidos

- ▶ Agregue los pepinos finamente cortados en cubitos, pelados y sin semillas a las ensaladas de pollo, camarones, o de atún. ¡Para más nutrición déjelo sin pelar!
- ▶ Dependiendo de la edad, pídale ayuda a su niño/a a limpiar, pelar o cortar los pepinos.
- ▶ Limpie el pepino y otros productos de piel firme con agua mientras lo roza con las manos o lave con un cepillo limpio para vegetales.
- ▶ Para una comida fresca y saludable mezcle rodajas finas de pepino con ensalada de col.

Salsa de pepino con chips de tortillas casero

Rinde: 10 porciones

Ingredientes:

- 4 pepinos, picados
- 1 cebolla blanca, bien picadita
- 8 oz de mayo baja en grasa
- 2 cdas. de vinagre blanca
- 2 cdas. de perejil seco
- ¼ cda. de sal y pimienta
- Media libra de trigo integral, 96% sin grasa, tortillas al horno

Instrucciones:

1. Ralla los pepinos con un procesador de alimentos o un rallador. Coloque los pepinos rallados en un colador y presione para quitar el jugo.
2. En un tazón mediano, mezcle el resto de los ingredientes.
3. Agregue los pepinos al tazón.
4. Enfríe al menos 2 horas antes de servir.
5. Para hacer chips de tortilla caseros, corte tortillas. Colóquelos en una bandeja de horno y hornee a 350°F durante 8-10 minutos, hasta que estén doraditas.

Ensalada de pepino

Rinde: 2 porciones

Ingredientes:

- 1 pepino, en rodajas finas
- 2 cucharadas de yogur natural sin grasa
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharadita de eneldo
- Una pizca de pimienta negra molida

Instrucciones:

1. Agregue el pepino en un tazón mediano.
2. En un tazón pequeño, mezcle el yogur, vinagre y eneldo. Agregue sobre rodajas de pepino.
3. Mezcle hasta que esté cubierto. Enfríe.

Por porción: 30 calorías; 0 g de grasa saturada; 2 g de proteína; 6 g de carbohidratos; 1 g de fibra dietética; 0 mg de colesterol; 15 mg de sodio.



Escanear para encontrar más recetas saludables y deliciosas.

**Cornell Cooperative Extension
Suffolk County**

ccesuffolk.org/community-education



Cornell Cooperative Extension of
Suffolk County

423 Griffing Ave, Ste 100
Riverhead, NY 11901-3071

631.727.7850 • www.ccesuffolk.org

Cornell Cooperative Extension is funded in part by Suffolk County through the office of the County Executive and the County Legislature.