COSECHA DEL MES AGOSTO: PEPINOS

Escoja pepinos

SELECCIONA

Seleccione pepinos firmes y de color verde oscuro.
Los pepinos están en temporada en Wisconsin de Julio a Septiembre

CONSERVAR

Refrigere y consuma dentro de 1 semana.

USOS

Añade pepinos a las ensaladas de pasta para un toque crujiente y refrescante.
Acompáñalos con tomates y queso feta para una ensalada sencilla.
Usa rodajas de pepino en lugar de galletas o pan.

Nutrición

Los pepinos contienen 96% de agua.

Los pepinos contienen potasio. El potasio ayuda a mantener la presión arterial normal y es importante para el corazón y los riñones.

Conserve la piel para obtener nutrientes adicionales

Al probar

Seleccione varias variedades de pepinos para probar.

Entre los diferentes tipos de pepino se incluyen el inglés, el para rebanar y el persa

wisconsin harvest of the month

FOOD WISE
Healthy choices, healthy lives.

Extension
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

TREMPEALEAU COUNTY
Health & Human Services

Receta: Salsa de pepino

Ingredientes:

2 tazas de pepino, sin semillas y finamente picado (1 pepino grande)
1/2 taza de tomate, sin semillas y finamente picado (1/2 tomate mediano)
1/4 taza de cebolla, finamente picada (1/4 de cebolla mediana)
1/4 taza de pimiento, finamente picado
1 diente de ajo, picado finamente
1/4 taza de crema agria
1 1/2 cucharaditas de jugo de limón
1 1/2 cucharaditas de jugo de lima
1/4 cucharadita de comino molido
1/4 cucharadita de sal

IInstrucciones

- **Mezcla el pepino, el tomate, la cebolla, el pimiento y el ajo en un tazón mediano.**
- **Mezcla la crema agria, el jugo de limón, el jugo de lima, el comino molido y la sal en un tazón pequeño. Vierte sobre la mezcla de pepino. Revuelve hasta que las verduras estén cubiertas uniformemente con el aderezo.**

https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/cucumber-salsa/

FOOD WISE
Healthy choices, healthy lives.

Extension Trempealeau County
University of Wisconsin-Madison

TREMPEALEAU COUNTY
Health & Human Services

SCAN ME