

Cucumbers



Cucumbers come in many varieties. They grow on vines and most commonly are long and green but can be yellow, white and orange. Cucumbers are very hydrating due to their high water content.

Used in:

Snacks, salads, or pickles

What do they taste like?

Refreshing, slightly sweet and crunchy. Small to medium sized cucumbers will have more flavor and smaller seeds.

How do I store them?

Store in a plastic bag towards the front of the refrigerator for 5-7 days. Cucumbers are great for quick pickling and can be stored in the refrigerator for up to 3 months.

How do I prepare them?

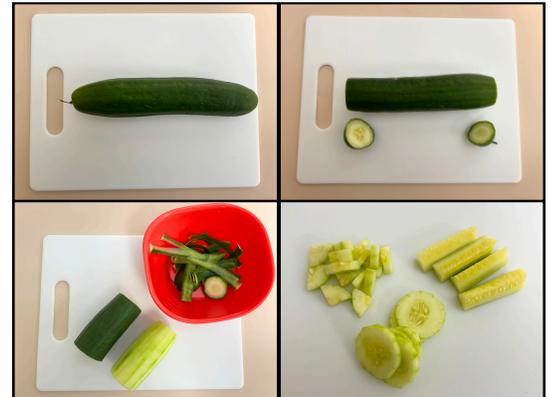
1. Wash and scrub thoroughly to remove any dirt. Use a veggie brush if you have one.
2. Cut off ends.
3. Peel the skin using a knife or vegetable peeler, or leave skin on if preferred.
4. Slice or chop as desired.

How do I cook them?

Yes, you can cook cucumbers!

On the stove: Sautee: peel and cut cucumber into chunks. Melt some butter over medium heat and add cucumber and salt to taste. Stir occasionally cooking until tender, about 5 minutes.

Seasoning ideas: Savory: mint, garlic, dill, onion, cayenne, chili, turmeric, lemon, basil, ginger, or toasted sesame.



For recipes and tips to save time, save money, and eat healthy, visit:
www.SNAPEdNY.org

Connect with us!



This guide has been adapted from the University of Rhode Island SNAP-Ed Program.

Recipes using Cucumbers from SNAP-Ed NY:



To find these recipes & more on our website.



To find more produce guides on our website.



SNAP-Ed is funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program or SNAP.

This institution is an equal opportunity provider.



Pepinos



Los pepinos vienen en muchas variedades. Crecen en enredaderas y generalmente son largos y verdes, pero también pueden ser amarillos, blancos y anaranjados. Son muy hidratantes gracias a su alto contenido de agua.

Utilizado en:

Refrigerios, ensaladas o encurtidos

¿A qué saben?

Refrescantes, ligeramente dulces y crujientes. Los pepinos pequeños y medianos tienen más sabor y semillas más pequeñas.

¿Cómo los guardo?

Guárdelos en una bolsa de plástico en la parte delantera del refrigerador por 5 a 7 días. Los pepinos son ideales para encurtir rápidamente y se pueden conservar en el refrigerador hasta por 3 meses.

¿Cómo los preparo?

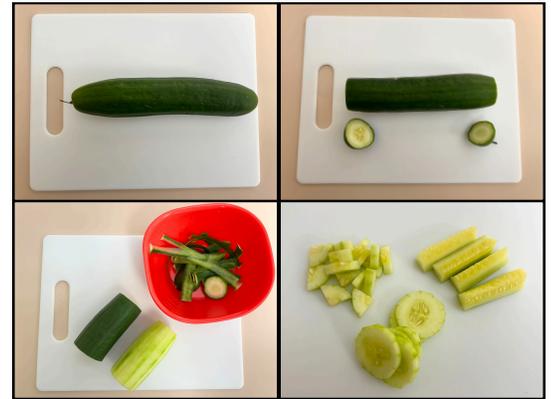
1. Lave y refriegue bien para eliminar la suciedad. Use un cepillo para verduras si tiene uno.
2. Corte los extremos.
3. Pele la piel con un cuchillo o un pelador de verduras, o déjela si lo prefiere.
4. Corte en rodajas o pique según el gusto.

¿Cómo los cocino?

Sí, se pueden cocinar los pepinos!

Estufa: Salteado: pele y corte el pepino en trozos. Derrita un poco de mantequilla a fuego medio y agregue el pepino y sal al gusto. Revuelva de vez en cuando y cocine hasta que esté tierno, unos 5 minutos.

Ideas para sazonar: Salado: menta, ajo, eneldo, cebolla, cayena, chile, cúrcuma, limón, albahaca, jengibre o sésamo tostado.



Recetas con Pepinos de SNAP-Ed NY:



Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.



Para encontrar más guías de productos en nuestro sitio web.



Para recetas y consejos sobre cómo ahorrar tiempo, dinero y comer saludable, visite: www.SNAPedNY.org ¡Conéctese con nosotros!

SNAPedNewYork

snapedny

SNAPedNY

Esta guía ha sido adaptada del Programa SNAP-Ed de la Universidad de Rhode Island.