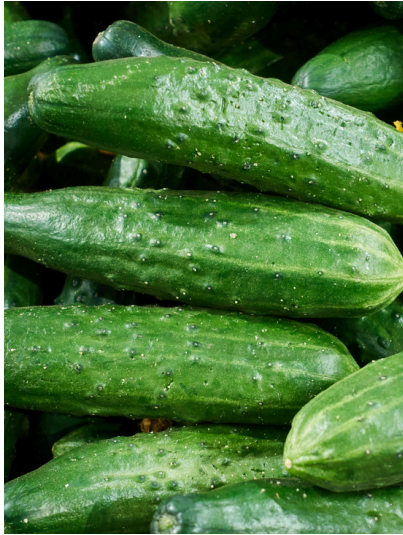


# Pepinos



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?

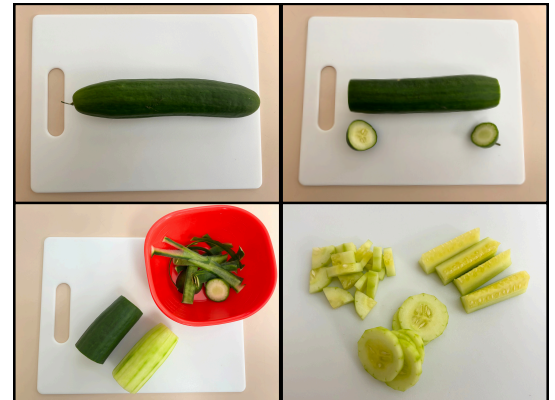
1. Lave y refriegue bien para eliminar la suciedad. Use un cepillo para verduras si tiene uno.
2. Corte los extremos.
3. Pele la piel con un cuchillo o un pelador de verduras, o déjela si lo prefiere.
4. Corte en rodajas o pique según el gusto.

## ¿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.



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

 **SNAPedNewYork**

 **snapedny**

 **SNAPedNY**

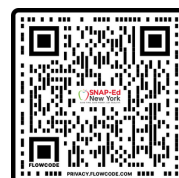
*Esta guía ha sido adaptada del Programa SNAP-Ed de la Universidad de Rhode Island.*

## Recetas con Pepinos de SNAP-Ed NY:



**SCAN**

Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.



**SCAN**

Para encontrar más guías de productos en nuestro sitio web.



SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.