

Pepinos

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija pepinos firmes y sin marcas.
- Para preparar pepinos, enjuáguelos y quíteles los extremos antes de comerlos.
- Puede guardar pepinos enteros en el refrigerador por hasta una semana.
- Los pepinos contienen fibra, que lo ayudan a mantener un funcionamiento intestinal regular.



Salsa de pepino con bocadillos de pita

Ingredientes:

- 2 pepinos picados
- 1 zanahoria pelada y picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de yogur natural desnatado
- Sal y pimienta a gusto
- 2 panes de pita
- 2 cucharaditas de aceite vegetal

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. En un bol pequeño, mezcle los pepinos, la zanahoria, el ajo, el yogur, la sal y la pimienta. Enfríe hasta que esté listo para servir.
3. Corte cada pan de pita en 8 porciones y colóquelas sobre una placa para horno.
4. Pinte el pan de pita con el aceite.
5. Hornee durante 10 minutos o hasta que esté crujiente y levemente dorado. Enfríe.
6. Sirva los bocadillos de pita con la salsa.
7. Guarde el resto de la salsa en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

Ensalada de pepino y tomate

Ingredientes:

- 2 pepinos cortados
- 2 tomates picados
- 1 cebolla cortada
- 1/2 cucharadita de ajo picado
- 1/2 cucharadita de orégano (opcional)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 3 cucharadas de vinagre

Instrucciones:

1. Mezcle todos los ingredientes en un bol mediano.
2. Enfríe durante una hora.
3. Revuelva y sirva. ¡Disfrute!
4. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.

Consejos rápidos

- Agregue pepinos cortados a las ensaladas.
- Corte un pepino por la mitad y quítele las semillas con una cuchara. Rellene con requesón bajo en grasas, atún o ensalada con huevos.
- ¡Agregue trozos de pepino a sus sándwiches para que sean más crujientes!
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.



Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!