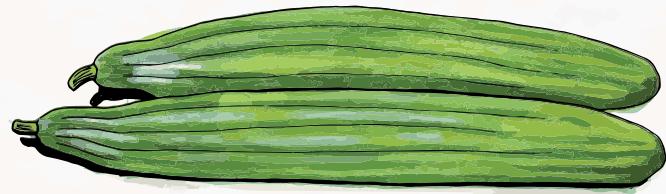


# PEPINOS



¡Nuestro producto destacado del Nebraska Harvest of the Month es el pepino! Esta verdura de jardín trepadora y enredadera es un verdadero deleite de verano. En Nebraska, se encuentra más comúnmente en los meses más calurosos: Junio, Julio, Agosto y Septiembre. Crujiente y refrescante, es el remedio perfecto para un día caluroso.

## SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO, Y COCINA

- Los pepinos deben ser verdes y firmes, sin signos de amarillamiento.
- Se prefieren los pepinos de tamaño mediano (6-9 pulgadas). Los pepinos de tamaño exagerado pueden tener un sabor amargo o insípido y tener semillas más duras.
- Guarda los pepinos sin lavar en una bolsa de plástico en el refrigerador durante hasta una semana.
- Lávalos antes de comer.
- No es necesario pelarlos, la mayoría de las vitaminas, minerales y nutrientes se encuentran en la piel.
- Los pepinos se pueden cocinar, pero más a menudo se comen crudos o encurtidos.
- Los pepinos en rodajas son geniales para mojar en humus u otras unturas; pruébalos como una alternativa a las papas fritas o galletas.

## VALOR NUTRICIONAL

Los pepinos son refrescantes e hidratantes. También tienen vitamina K, que ayuda al cuerpo a sanar heridas y a mantener los huesos sanos.

## DISPONIBILIDAD ESTACIONAL

JUN JUL AGO SEP

## "EVERYTHING BAGEL" BOCADITOS DE PEPINO

### Ingredientes del Condimento Everything Bagel:

(utiliza la receta comprada en la tienda o hecha en casa que aparece a continuación)

- |  |  |   |
|--|--|---|
| • 1 cucharadita de semillas de amapola | • 1 cucharadita de ajo seco picado     | • 1/2 cucharadita de semillas de alcaravea trituradas |
| • 1 cucharadita de semillas de sésamo  | • 1 cucharadita de cebolla seca picada | • 1/2 cucharadita de sal gruesa (opcional)            |

### Instrucciones:

1. Si preparas tu propio condimento, combina todos los ingredientes y reserva.
2. Corta el pepino transversalmente en rodajas de 1/4 de pulgada de grosor y colócalas en una fuente.
3. En un tazón mediano, bata el queso crema y el yogur/crema agria hasta que estén bien combinados y suaves.
4. Usa un cuchillo para untar la mezcla sobre cada rodaja de pepino. O, pon una boquilla con forma de estrella en una bolsa para decorar y llena la bolsa con la mezcla de queso crema. Decora encima de las rodajas de pepino.
5. Espolvorea cada rodaja con condimento para bagel y sirve.

### Ingredientes para Bocados de Pepino:

- 1 pepino mediano
- 4 oz de queso crema, ablandado
- 3 cucharadas de yogur griego o crema agria



## APRENDE MÁS SOBRE LA COSECHA DEL MES

[www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month](http://www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month)

Este proyecto fue parcialmente financiado con fondos de subvención del Departamento de Agricultura de EE. UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



## ACTIVIDAD FRESCO COMO UN PEPINO

Los pepinos nos ayudan a mantenernos hidratados y a reponer las vitaminas y minerales de nuestro cuerpo cuando sudamos en un día caluroso. En un día de verano, podemos tomarnos un descanso a la sombra y refrescarnos con un pepino. Prueba a cortar los pepinos en rodajas finas y añadirlos a una jarra de agua. Refrigera durante aproximadamente dos horas, luego sirve un vaso alto de agua infusionada con pepino y tómalo a sorbos.

¿Cómo sabe? ¿Te sientes renovado? ¿Qué otras frutas, verduras o hierbas quedarían bien en el agua?

Mientras descansas en la sombra, toma un par de rodajas de pepino y colócalas sobre tus ojos. Es más fácil mantener las rodajas sobre tus ojos si estás acostado. Esto puede enfriar y relajar tus ojos cuando están cansados, con picazón o doloridos.



## SABÍAS QUE-

La frase “fresco como un pepino” describe a una persona que puede mantener la calma en una situación difícil, al igual que el interior de los pepinos se mantiene fresco incluso cuando el aire a su alrededor está muy caliente.

## ACTIVIDAD RÁPIDA DE ENCURTIDOS PARA NIÑOS

### Ingredientes:

- |   |                                 |   |                                       |
|---|---------------------------------|---|---------------------------------------|
| • 2/3 taza de vinagre<br>(cualquier tipo) | • 1 cucharadita de sal          | • 1-2 cucharadas<br>de condimentos<br>(ver notas) | • 1 1/2 tazas de<br>rodajas de pepino |
| • 1/3 taza de agua                        | • 2-4 cucharaditas<br>de azúcar |   |                                       |

### Instrucciones:

1. En una cacerola pequeña, calienta el vinagre, el agua, la sal y el azúcar hasta que la mezcla empiece a hervir. Revuelve hasta que la sal y el azúcar se disuelvan y retira del fuego.
2. Coloca el condimento que deseas (mira las notas abajo para ideas) en el fondo de un frasco limpio de un litro. Agrega las rodajas de pepino, aplicándolas bien. Deja un espacio de aproximadamente 1/2 pulgada en la parte superior del frasco.
3. Llena el frasco con la mezcla de vinagre tibio para cubrir los pepinos. Cierra el frasco con una tapa limpia y refrigerarlo de 1 a 3 días para que los sabores se desarrollen.
4. Guarda los pepinillos en el refrigerador. Úsalos en un plazo de 3 meses.

### Notas:

- |   |   |
|---|---|
| • Ideas para <b>sazonadores frescos</b> :<br>albahaca, cilantro, eneldo, ajo, jengibre,<br>chile picante, cebolla, orégano o tomillo. | • Ideas para <b>sazonadores secos</b> : hoja<br>de laurel, apio, comino o semillas de<br>eneldo, chile seco, granos de pimienta,<br>especias para encurtir o cúrcuma. |
|---|---|