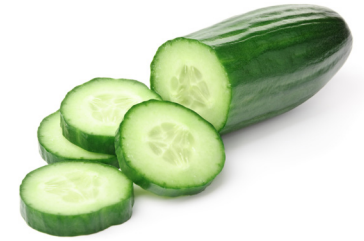


HOW TO:

CUCUMBERS *Pepinos*



WHAT IS A CUCUMBER? A cucumber is the long, green fruit of a vine plant that is a member of the gourd family and usually considered a vegetable for culinary purposes. Cucumbers are crisp and refreshing as they are made of 95% water, and they have edible white seeds. Cucumbers are a good source of Vitamin C.

HOW TO SELECT CUCUMBERS: Look for cucumbers that are green and firm throughout. Good cucumbers usually have small lumps on their surface. Cucumbers that are turning yellow or have shriveled ends may have a tough texture and a bitter or sour taste.

HOW TO PREPARE CUCUMBERS: Cucumbers are best enjoyed fresh. Some cucumbers have a tough skin and are best enjoyed peeled. Others have much thinner skins and do not require peeling before they are prepared.

- **Raw Cucumbers:** Cucumbers may be sliced or diced and added to salads, sandwiches, salsas, and other hot dishes as a cool, refreshing garnish. Sliced cucumbers may also be added to still or sparkling drinking water for an infusion of extra flavor.
- **Marinated Cucumbers:** Slice cucumbers (peeled or unpeeled) and place into bowl. Dress cucumbers with Italian salad dressing or a dressing of olive oil, rice vinegar, salt, pepper, and garlic and allow to sit in refrigerator for 2-3 hours before enjoying. Serve this alone as a side or with tomatoes and white beans as a delicious salad!
- **Pickled Cucumbers:** Pickled cucumbers are a great way to add flavor and nutrition to sandwiches and burgers. Simply add sliced cucumbers to a mixture of water, vinegar and seasonings, and place in a jar. They will be ready in 24 hours. See our “Quick and Easy Pickled Vegetable” recipe for complete directions!

¿QUÉ ES UN PEPINO? Es la fruta larga y verde de una planta de vid, el cual es miembro de la familia de las calabazas y usualmente es considerado un vegetal para propósitos culinarios. Los pepinos son crujientes y refrescantes ya que están formados por un 95% de agua, y tienen semillas blancas comestibles. Los pepinos son una buena fuente de vitamina C.

CÓMO SELECCIONAR PEPINOS: Escoja pepinos que sean verdes y firmes. Los pepinos buenos normalmente tienen pequeñas jorobas en la superficie. Los pepinos que se estén poniendo amarillos o que tengan los extremos arrugados podrían tener una textura dura, o un sabor agrio o amargo.

CÓMO PREPARAR PEPINOS: Los pepinos son más deliciosos frescos. Algunos pepinos tienen la piel dura y es mejor pelarlos. Otros tienen la piel mucho más fina y no requieren ser pelados antes de prepararse.

- **Pepinos Crudos:** Los pepinos pueden cortarse en rebanadas o en cubitos y agregarse a sus ensaladas, sándwiches, salsas y otros platos calientes para añadir frescura, como una guarnición refrescante. Los pepinos en rodajas también se pueden agregar al agua potable, o al agua mineral con gas para darle una infusión de sabor extra.
- **Pepinos Marinados:** Rebane los pepinos (pelados o no) y colóquelos en un bol. Aderece los pepinos con aderezo italiano para ensaladas, o un aderezo preparado con aceite de oliva, vinagre de arroz, sal, pimienta y ajo, y déjelos en el refrigerador por 2-3 horas antes de disfrutarlos. Sírvalos solos como acompañante, o con tomates y frijoles blancos como una deliciosa ensalada!
- **Pepinos en Encurtidos:** Los pepinos encurtidos son una manera excelente de agregar sabor y nutrición a sus sándwiches y hamburguesas. Simplemente agregue pepinos rebanados a una mezcla de agua, vinagre, y especias, y métalos en un frasco. Mire nuestra receta “Encurtidos en Vinagre Fáciles y Rápidos” y siga las instrucciones!