



Pepino

3 Preparación y Consejos Para Cocinar:

- Pelé los pepinos con cera antes de comer, los que no tengan cera sólo se necesitan lavar ligeramente.
- Los pepinos también se pueden utilizar en sopas frías, salsas, y se pueden conservar en vinagre.
- Corte los pepinos justo antes de comer o guarde las rebanadas en una bolsa de plástico sellada o en un envase hermético para luego comer como un bocadillo.

2 Compras y Almacenamiento

- Escojé pepinos que sean un color verde oscuro, firmes, y sin arrugas o manchas blandas
- Mantenga los pepinos en una bolsa de plástico o en frente del refrigerador.

1 Nutrición:

- Los pepinos contienen potasio, vitamina C y fibra. El potasio ayuda a regular el equilibrio de líquidos, lo que ayuda a mantenerlo hidratado, la vitamina C respalda n sistema inmunológico fuerte y la fibra ayuda a mantener la digestión regular, controla el azúcar en la sangre y reduce el colesterol.

Go!

Escanee el código QR para obtener más información:



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los E.UU. (USDA siglas en inglés Para mas informacion sobre SNAP y para como poder aplicar, visite la pagina YourTexasBenefits.com