



¡Deles Más  
de las  
Cosas Buenas!

# Fundamentos de los Pepinos



## Compre y Ahorre

- Las variedades de pepinos más comunes se encuentran en tiendas de alimentos todo el año.
- Elija pepinos que sean firmes y de un color uniforme. Evite aquellos con cicatrices o puntos blandos.
- Pepinos de diferentes formas, tamaños y colores se encuentran en mercados de agricultores y mercados especializados. En Oregón, esto suele ser de julio a octubre.

Los pepinos pertenecen a la misma familia de plantas que la calabaza y los melones.

Los pepinos están llenos de agua, para una buena hidratación y digestión.



## Algunas variedades de pepinos



**Pepino para rebanar** – común en tiendas de

alimentos y bueno para comer fresco. Por lo general tiene longitud de 6 a 9 pulgadas con una piel gruesa.



**Inglés** – se encuentra en algunas tiendas

de alimentos (envuelto en plástico) y es bueno para comer fresco. Por lo general tiene longitud de 1 a 2 pies con una piel delgada.



**Persa o Coctel** – se

encuentran en algunas tiendas (a menudo envuelto o embolsado) y es bueno para comer fresco. Por lo general tiene longitud de 4 a 6 pulgadas con una piel delgada.



**Pepino para encurtidos** –

común en mercados de agricultores y mejor para fermentar o enlatar encurtidos, pero también bueno para comer fresco. Por lo general, 4 pulgadas de largo con una piel delgada y nudosa.

## Almacene Bien Desperdicie Menos

- Los pepinos se almacenan mejor en un lugar fresco (55 grados F) en una bolsa con flujo de aire. Si los está refrigerando, manténgalos al frente para protegerlos de un enfriamiento excesivo. Use dentro de una semana.
- Frote bien con un cepillo para verduras limpio bajo agua corriente justo antes de usarlos.
- Quite la piel si está gruesa o tiene un sabor amargo.
- Envuelva bien los pepinos en rodajas o cubra con agua en un recipiente tapado y refrigere. Use dentro de algunos días.
- Haga pepinillos de refrigerador con cualquier tipo de pepino. Use dentro de 3 meses.



# Disfrute los Pepinos

## Pepinillos de Refrigerador

### Ingredientes:

- 2/3 de taza de **vinagre** (de cualquier tipo)
- 1/3 de taza de **agua**
- 1 cucharadita de **sal**
- 2 a 4 cucharaditas de **azúcar**
- 1 a 2 cucharadas de **condimentos** (vea las Notas)
- 1 1/2 tazas de rodajas de **pepino**

### Preparación:

1. En un sartén pequeño, caliente el vinagre, el agua, la sal y el azúcar hasta que la mezcla hierva a fuego lento. Revuelva hasta que la sal y el azúcar se haya disuelto y retirar del fuego.
2. Coloque los condimentos en el fondo de un frasco de vidrio limpio del tamaño de una pinta. Añade las rodajas de pepino, empacándolas cerca. Deje un espacio de alrededor de 1/2 pulgada en la parte superior del frasco.
3. Llene el frasco con la mezcla de vinagre tibia para cubrir los pepinos. Cierre el frasco con una tapadera limpia y refrigere por 1 a 3 días para dejar que se desarrollen los sabores.
4. Guarde los pepinillos en el refrigerador. Use dentro de 3 meses.

### Notas:

- ✿ Ideas para **condimentos frescos**: albahaca, cilantro, eneldo, ajo, jengibre, chile picante, cebolla, orégano, tomillo
- ✿ Ideas para **condimentos secos**: hoja de laurel, apio, comino o semilla de eneldo, chile seco, grano de pimienta, especias para encurtido, cúrcuma
- ✿ Experimente con condimentos: pruebe 1 diente de ajo, 1/8 de cucharadita de hojuelas de chile rojo y 1 cucharadita de semilla de eneldo.

**Rinde** 1 pinta

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

**Tiempo de enfriamiento:** 1 a 3 días

Visite  
[FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es)  
para recetas  
fáciles y deliciosas  
con los pepinos

## Salsa de Yogur con Pepinos

### Ingredientes:

- 1 **pepino** pequeño, pelado, sin semillas y finamente picado o rallado (aproximadamente 1/2 taza)
- 1 taza de **yogur griego natural** sin grasa o bajo en grasa
- 1/4 a 1/2 de cucharadita de **ajo en polvo** o 1 a 2 dientes de **ajo**, finamente picado
- 1/4 de cucharadita de **sal**
- 1/4 a 1/2 de cucharadita de **menta seca** o **eneldo** o 1 cucharada de **menta fresca** o **eneldo** picado
- 1/4 de cucharadita de **pimienta** (opcional)
- 1 cucharada de **jugo de limón amarillo** o **vinagre blanco** (opcional)

### Preparación:

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Enfríe en el refrigerador hasta servir. Pruebe y añada más condimentos si lo desea.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

### Notas:

- ✿ Para una salsa o ensalada más gruesa, añada más pepino y sazone al gusto.

**Rinde** 1 1/4 tazas

**Tiempo de preparación:** 15 minutos



¡Los Niños Pueden!

Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- ✿ frotar los pepinos bajo agua corriente.
- ✿ pelar los pepinos con seguridad utilizando un pelador de verduras.
- ✿ medir y mezclar ingredientes.
- ✿ arreglar un plato de verduras de colores.