

Intente esto en casa:

Lave bien un pepino frotándolo bajo agua fría de la llave. Córtele en rodajas delgadas, y agregue las rodajas en un vaso o en una jarra con agua. Guárdelo en el refrigerador al menos por 2 horas antes de servir, luego manténgalo frío para mantenerlo seguro. Beba dentro de los siguientes dos días para mayor calidad.



Los pepinos son 95% agua.

¿Aproximadamente cuál es el contenido de agua en el cuerpo humano?

- a. 20%
- b. 50%
- c. 60%

Respuesta: c. Beber suficiente agua ayudará a mantener la temperatura corporal en un rango saludable.

Ensalada de Uvas y Pepinos



Ingredientes

Ensalada

- 3 tazas de **uvas**, cortadas a la mitad o en cuartos
- 3 tazas de rebanadas de **pepino**
- ¼ de taza de **cebollas verdes** en rodajas finas

Aderezo

- ¼ de taza de **vinagre** (cualquier tipo)
- 1 cucharadita de **aceite vegetal**
- 2 cucharaditas de **azúcar morena**
- ¾ de cucharadita de **sal**
- ¼ de cucharadita de **salsa picante**, opcional

Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En un tazón mediano, combine las uvas, los pepinos y las cebollas verdes.
3. En un tazón pequeño o un frasco con una tapadera hermética, mezcle o agite los ingredientes del aderezo.
4. Vierta el aderezo sobre la ensalada y revuelva hasta que quede mezclada.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

¡Los pepinillos están hechos de pepinos encurtidos!

Busque una receta aquí: <https://www.foodhero.org/es/recipes/pepinillos-de-refrigerador>.

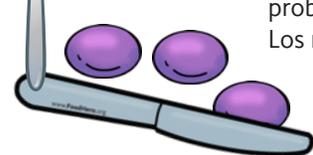


¿Sabías que?

Nuestros cuerpos obtienen vitamina K cuando comemos pepinos. Cuando nos cortamos o nos raspamos, la vitamina K ayuda a nuestra sangre a coagularse (solidificarse para detener el sangrado).



¡Los Niños Pueden!



Reto de la Clase de Cocina de Héroe de Alimentos

Muchos niños dicen que no pueden esperar para probar los alimentos que ellos ayudaron a cocinar. Los niños pueden ayudar de las siguientes maneras:

- enjuagar frutas y verduras frescas como uvas, pepinos y cebollas verdes.
- cortar las uvas a la mitad utilizando un cuchillo de mesa.

