

PEPINOS DE OREGÓN

En Oregón, la temporada de pepinos es de julio a octubre. Los pepinos pertenecen a la familia de las plantas que incluye todo tipo de calabazas y melones.



El pepino es un alimento bajo en calorías, con solo 10 calorías por ración.

NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LOS PEPINOS

- ~ El alto contenido de agua del pepino lo hace bueno para la hidratación y la digestión.
- ~ Los pepinos contienen vitaminas C y K y potasio.
- ~ Los fitoquímicos en los pepinos ayudan a las células a mantenerse sanas.

Los pepinos se cultivaron por primera vez en la India hace al menos 3.000 años. Hoy en día se cultivan más de 120 variedades diferentes en todo el mundo.



Los pepinos crecen en enredaderas largas que aman la tierra cálida y el riego regular. Los pepinos dependen de las abejas para polinizar sus flores.



Los pepinos pueden variar en tamaño desde menos de 1 pulgada de largo hasta 20 pulgadas o más.



El sabor refrescante y crujiente de los pepinos generalmente se disfruta fresco o encurtido.

