



SNAP-Ed

**Pepinos
reellenos**
Encuentre esta y
más recetas en
CelebrateYourPlate.org

Agosto de 2018



Producto destacado: pepino

Cuándo comprarlo: julio-septiembre

Cuándo está maduro: elija pepinos firmes y verdes.

Cómo lavar: enjuague con agua y cepille con un cepillo para lavar verduras.

Cómo preparar: corte en rebanadas para agregar al agua o corte en dados para agregar a cualquier ensalada o comida.

Cómo guardar: envuelva cada pepino individualmente en una toalla de papel y luego coloque todos los pepinos en una bolsa de plástico en el refrigerador.



Foto de SNAP-Ed

En el condado de Knox, Tanner, asistente del programa SNAP-Ed, enseña una serie sobre alimentación saludable durante el verano. Los participantes hablaron sobre granos integrales, frutas y cómo incorporarlos a wraps para un almuerzo o refrigerio saludable.



Consejo para la cocina

Conozca las medidas de seguridad del uso de cuchillos. Cuando use un cuchillo, siempre haga los cortes alejando el cuchillo de su cuerpo. Una vez que termine, lave los cuchillos de a uno por vez. No arroje cuchillos a la piletta con agua con detergente donde no se vean.