

# Pepino

Los pepinos se originaron en India hace miles de años. Los pepinos vienen en varias variedades que se pueden utilizar para diferentes propósitos. Algunas variedades generalmente se conservan en escabeche, mientras que otras se comen crudas.



## ¿POR QUÉ DEBERÍA COMER ESTO?

Los pepinos contienen agua para ayudarte a mantenerte hidratado. Los pepinos también tienen fibra, que ayuda a mantener la función intestinal. El potasio es un mineral que se encuentra en los pepinos y ayuda a regular el equilibrio de líquidos y las contracciones musculares. La vitamina C se encuentra en los pepinos, que ayuda a curar cortes y heridas.

## HAGA UNA BUENA SELECCIÓN

Elija pepinos firmes con un color verde oscuro. Evite si hay un bulto en el medio del pepino o si hay partes blandas.

## ALMACENAMIENTO ADECUADO

Guarde los pepinos sin lavar en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por una semana.

## ¿CUÁL ES LA DISPONIBILIDAD ESTACIONAL DE ESTE VEGETAL?

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COSECHA 							X	X	X			
MERCADO 							X	X	X			

Fuente(s): Nebraska Buy Fresh Buy Local

## ¿CÓMO PODRÍA USAR ESTO?

- Agregue a un sándwich o envoltura de trigo integral
- Pruebe los pepinos en una ensalada
- Use pepinos en un gazpacho
- Agregue pepinos a una ensalada de col
- Haga su propia salsa tzatziki
- Agregue a una ensalada de quinua, arroz integral o pasta integral
- Cortelos en rodajas o palitos y métalos en hummus