



La cosecha  
del mes  
en Wisconsin



# EL PEPINO FRESCO Y JUGOSO

La botana perfecta



Nutritivo · Delicioso · Wisconsin



Si desea más información,  
visite FoodWise en  
[go.wisc.edu/foodwise](http://go.wisc.edu/foodwise)

Facebook  
[@foodwiseUWEX](https://www.facebook.com/foodwiseUWEX)

Siga y comparta usando  
#WIHarvestoftheMonth



# ¡Pepinos en casa!

## Pruebe tres nuevas variaciones de ensalada de pepino:

- Pique pepinos y tomates, espolvoree con queso feta, agregue un toque de vinagre y aceite, y sazone con sal y pimienta.
- Revuelva juntos sandía en cuadritos, pepino rebanado, queso feta y menta y albahaca picadas. Agregue un chorrito de limón a la ensalada, rocíe aceite de oliva y sazone con sal y pimienta.
- Rebane pepinos y cebolla roja. Combine 3 cucharadas de vinagre, 1 cucharada de azúcar,  $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal y pimienta. Revuelva el aderezo con la ensalada. Espolvoree con 1 cucharadita de eneldo deshidratado.

## Diversión en familia: Barcos de pepino

Corte un pepino por la mitad a lo largo. Extraiga el interior para usarlo en una receta de ensalada. ¡La cáscara se convierte en un bote divertido! Deje que los niños llenen el bote con otras frutas y verduras como “pasajeros”.

---

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program—SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP. La financiación de esta publicación fue posible gracias al Servicio de Comercialización Agrícola (AMS, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) mediante la subvención AM200100XXXXG060. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial del USDA.