



CUCUMBER EL PEPINO



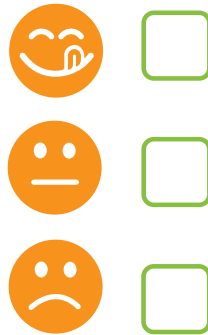
Cucumber –
I tried it!
El pepino –
¡Lo probé!



Kirby Cucumber
(Pepino Kirby)



Mexican Sour Gherkins
(Pepinillos agrios mexicanos)



Nutritious, Delicious, Wisconsin!
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!



go.wisc.edu/foodwise • #WIHarvestoftheMonth



Wisconsin Season July - September

Temporada de Wisconsin
de julio a septiembre



Store: Refrigerate in a plastic bag for up to 1 week.

Guarde: Guarde en el refrigerador en una bolsa de plástico hasta por 1 semana.

Try New Foods • Pruebe nuevas comidas

Children get excited to try foods prepared in fun ways.

Cut a cucumber in half lengthwise. Scoop out the inside. The outer shell makes a boat! Let your child fill their boat with fruit and veggie "passengers".

Los niños se animan a probar comidas nuevas si las preparan en maneras divertidas.

Corte el pepino en la mitad, por lo largo del fruto. Ahueque la cáscara, limpiando la pulpa. ¡La cáscara se convierte en un barquito! Deje que el niño llene su barco "pasajeros" con fruta y verduras.



The University of Wisconsin–Madison Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming in compliance with state and federal law. FoodWise education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP and Expanded Food and Nutrition Education Program – EFNEP.

La University of Wisconsin–Madison División de Extensión proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, según lo que exige la ley federal y estatal. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program – EFNEP.