



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

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”.

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. 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.