

All about Cucumbers



Cucumbers are a hydrating snack, containing 95% water, perfect for a hot day

Choose cucumbers that are bright in color and have a firm texture

The **biggest** cucumber, grown in southern China, was 67 inches long and weighed 154 pounds

Cucumbers belong to the same plant family as squash, pumpkin, and watermelons



RECIPE Cucumber melon salad

Servings: 4-5

Prep time: 5 minutes

Ingredients:

1 cucumbers, sliced

1/2 melon, chopped

1 lemon or lime, juice

1/2 teaspoon chili powder or fresh2you chef's blend

Salt and pepper, to taste

Optional:

1/4 cup sunflower or pumpkin seeds

Preparation:

1. Cut cucumber and melon into slices and combine in a bowl
2. Combine chili powder or Chef's Blend, lemon or lime juice, and salt. Add to cucumbers and melon.
3. Serve and enjoy!



Todo Sobre el Pepino



Los Pepinos son un bocadillo hidratante, son 95% agua, perfectos para un día de verano.

Escoja Pepinos que sean brillantes en color con una textura firme.

El Pepino mas grande del mundo fue crecido en China midiendo 170 cm y pesando 70 kg!

Los pepinos son parte de la misma familia de las calabazas y sandias.



RECETA Ensalada de melon y pepino

Porciones: 4-5

Preparación: 5 minutos

Ingredientes:

1 pepino en rábanos

1/2 melón cortado

1 jugo de limón

1/2 cucharadita de polvo de chili o fresh2you chef's blend

Sal y pimienta a gusto

Opcional:

1/4 taza de semillas de jirasol o semillas de calabaza

Preparación:

1. En un tazón agregue los pepinos y melones
2. Combine el polvo de chili o fresh2you Chef's Blend, jugo de limón, y sal . Combine con el pepino y melón.
3. Sirva y disfrute!

