

# All About Cucumbers!



**Fun Fact:** Cucumbers are **96 percent water!** Cucumbers contain ascorbic acid and caffeic acid, which prevent water retention and is why some people use cucumbers to help with swollen eyes, burns and dermatitis.

**Choose** cucumbers with a bright even color skin. The skin should also be firm with no soft spots. Avoid cucumbers that are too big! The bigger they are, the less flavor and more seeds they will have. Small- medium is the way to go.

**Uses:** Cucumbers are best in their raw form! Try eating them as a snack, add to your favorite salads, or even make a soup out of them!

**Storage:** Try to avoid storing cucumbers in the refrigerator as they are sensitive to the cold. They will fare much better on the countertop but be sure to use in less than 3-5 days. Also avoid storing near fruit (especially melons, tomatoes and bananas) as this will cause cucumbers to yellow and deteriorate quickly.



## RECIPE

## Summer Gazpacho



**Servings:** 2-4  
**Prep time:** 10 minutes

### Ingredients:

1lb tomatoes, halved  
1/2 cucumber, peeled, seeded and roughly chopped  
1/2 sweet pepper, cored and roughly chopped  
1/4 cup shallots, peeled, roughly chopped if larger  
1 1/2 tbsp olive oil  
1 tbsp apple cider vinegar or lemon juice  
1 tsp salt  
1/4 tsp black pepper  
1/4 tsp fresh basil or ground cumin (optional)

### Preparation:

1. Combine all ingredients together in a blender or food processor. Puree for 2-3 minutes, or until the soup is smooth. Taste and season with extra salt, pepper and/or cumin if needed.
2. Refrigerated in a sealed container for 4 hours, or until completely chilled.
3. Serve cold, topped with a garnish of your choice- fresh herbs or any leftover chopped ingredients.

**Note:** This is a great recipe to experiment with different varieties of tomatoes, cucumbers and peppers. Try adding hot peppers if you don't mind a bit of spice!



# Todo sobre pepino



**Dato curioso:** ¡Los pepinos también son 96 por ciento de agua! Los pepinos contienen ácido ascórbico y ácido cafeico, que previenen la retención de agua y es por eso que algunas personas usan pepinos para ayudar con los ojos inflamados, quemaduras y dermatitis.

**Elija** Pepinos con una piel brillante y de color uniforme. La piel también debe ser firme sin puntos blandos. ¡Evita los pepinos que son demasiado grandes! Cuanto más grandes sean, menos sabor y más semillas tendrán. Pequeño-medio es el camino a seguir.

**Usos:** ¡Los pepinos son los mejores en su forma cruda! ¡Intente comerlos como bocadillo, agréguelos a sus ensaladas favoritas o incluso haga una sopa con ellos!

**Almacene:** trate de evitar guardar los pepinos en el refrigerador, ya que son sensibles al frío. Le irán mucho mejor en la encimera, pero asegúrese de usar en menos de 3-5 días. También evite almacenar cerca de la fruta. (especialmente melones, tomates y bananas) ya que esto hará que los pepinos se vuelvan amarillos y se deterioren con rapidez.



## RECETA

## Gazpacho de verana



**Porciones:** 4

**Preparación:** 20 minutos

### Ingredientes:

1 libra de tomates, cortados por la mitad

1/2 pepino, pelado, sin semillas y picado

1/2 pimiento dulce, picado

1/4 taza de chalotes, pelados

1 1/2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de vinagre de manzana o limón

1 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de pimienta negra

1/4 cucharadita albahaca fresca o comino molido (opcional)

### Preparación:

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos. Haga puré durante 2-3 minutos o hasta que la sopa esté suave. Pruebe y sazone con sal extra, pimienta y / o comino si es necesario.

2. Refrigere en un recipiente sellado durante 4 horas o hasta que esté completamente frío.

3. Sirva frío, cubierto con una guarnición de su elección: hierbas frescas o cualquier resto de ingredientes picados.

**Nota:** Esta es una gran receta para experimentar con diferentes variedades de tomates, pepinos y pimientos. ¡Intenta agregar pimientos picantes si te gusta!

