

Cucumber



Storage

Refrigerate uncut in a crisper drawer for up to one week.



Nutrition

Cucumbers are nutrient rich and have both antioxidant and anti-inflammatory benefits. Because of these benefits they can be helpful in reducing the risk of cancer. Pickling cucumbers can improve digestive health by bringing more probiotics into the body.

Preparation

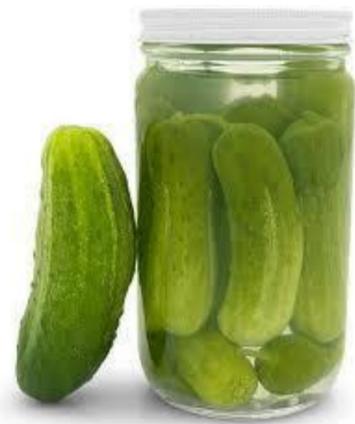
Wash well in cold water and peel skin if desired. Cucumbers are best eaten raw in salads, on sandwiches, or as a snack.



Pepinos

Como guardar

Guarda en la nevera en el cajón hasta una semana.



Nutrición

Los pepinos son ricos en nutrientes y tienen propiedades antioxidantes y anti-inflamatorios. Por eso pueden ayudar en reducir el riesgo de cáncer. Comiendo pepinos en escabeche puede mejorar la salud digestivo porque introduce propiedades pro-bióticas al cuerpo.

Preparación

Lava bien en agua fría y quita la piel, si desea. Los pepinos están mejor crudos en ensaladas, en sándwiches y como un aperitivo.

