

Cucumber

How to Prepare:

Rinse. Peel skin if desired. To remove seeds, halve lengthwise and scoop out.

How to Use :

Enjoy as as snack, use to add crunch to salads or use to make pickles!



How to Store :

Refrigerate unwashed for up to one week.

Nutrition Facts:

Cucumbers are a good source of vitamin K, which helps heal wounds!

Pepino

Como Preparar:

Enjuague. Pele la piel si lo desea. Para quitar las semillas, corte por la mitad a lo largo y saque.

Como Usar:

¡Disfrute como aperitivo, utilizar para añadir crujiente a las ensaladas o utilizar para hacer encurtidos!



Como Almacenar:

Refrigere sin lavar hasta por una semana

Datos de Nutrición:

¡Los pepinos son una buena fuente de vitamina K, que ayuda a curar las heridas!