

PEPINO



ENSALADA DE PEPINO con Carne de Res Picante

- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 cucharada de salsa de chile
- 1 cucharadita de ajo, machacado
- 1 cucharadita de vinagre de vino de arroz
- 3 onzas de jengibre encurtido, picado
- 1 cucharada de cebollinos de la Florida, picados
- 1 pepino de la Florida, sin semillas, pelado y en rodajas finas
- 1/4 libra de filete asado a la parrilla al gusto

Mezcle la salsa de soya, la salsa de chile, el ajo y el vinagre. Ase la carne a la parrilla y córtela en tajadas pequeñas. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien. Refrigere por lo menos 10 minutos antes de servir.

Rinde: 4 porciones
Cada porción: Calorías 54, Grasa 2g
Carbohidratos 2g, Proteína 6g



SORBETE DE PEPINO Y MELÓN

- 1/2 taza de agua
- 3/4 taza de azúcar
- 3 1/2 tazas de melón cantaloupe de la Florida sin semillas
- 1 1/2 tazas de pepino de la Florida sin semillas
- 3 cucharadas de jugo de naranja fresco de la Florida recién exprimido

Combine el agua y el azúcar en una cacerola mediana. Cocine a fuego moderado, moviendo frecuentemente hasta que el azúcar se disuelva. Cocínelo 3 minutos adicionales. Quítelo del

fuego y viértalo en un tazón y refrigérela hasta que esté frío, creando un almíbar. En una licuadora, haga un puré con el resto de los ingredientes y enfríe la mezcla hasta que esté lista para usarla. Combine el puré y el almíbar en un tazón de metal o molde para hornear y póngalo en el congelador por 45 minutos o hasta que se congele.

Rinde: 6 porciones
Cada porción: Calorías 147, Grasa 0g
Carbohidratos 37g, Proteína 2g

Para más recetas e información acerca de las frutas y los vegetales de la Florida, visite el sitio en Internet del Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de la Florida en www.Florida-Agriculture.com



PEPINO de la Florida

El pepino de la Florida – refrescantemente firme y fragante. Nativos de la India, los pepinos crecen abundantemente en el sur y el centro de la Florida. La cosecha de pepinos de la Florida está disponible desde octubre hasta junio.

Los pepinos son de la familia de los cucurbitáceos, la cual incluye melones cantaloupe, melones honeydew y calabacines. Son bajos en calorías, y agregan un brillante sabor a cualquier plato.

Compra, manejo y almacenamiento

Al comprarlos, busque los pepinos de la Florida que tengan un piel fresca y de color verde oscuro, y que estén firmes al tacto, sin partes blandas. Debido a que los pepinos son susceptibles a lesiones causadas por el frío, guárdelos en un lugar fresco y seco que no sea en el refrigerador. Se conservarán hasta por una semana. Para frescura óptima, no los almacene con frutas vegetales que produzcan gas etileno (por ejemplo, tomates, manzanas o melocotones o duraznos).

Algunos pepinos se cubren con una capa de cera para mantener la piel brillante. Esto no altera el sabor. Pelar o no un pepino es cuestión de preferencia personal. Para recetas que requieran que se saquen las semillas de los pepinos, sencillamente corte el pepino por la mitad a lo largo y quite las semillas con una cuchara. Si está amargo, rocíe sal o azúcar sobre las rodajas de pepino, espere de 20 a 30 minutos, y luego enjuáguelas y séquelas.

Los pepinos de la Florida son sumamente versátiles – como encurtidos, en ensaladas o con sándwiches son deliciosos. No importa cómo los rebane, ¡los pepinos de la Florida son excelentes! Pruebe estas recetas frescas de la Florida para algunas ideas frescas.

PEPINO



Departamento de Agricultura y
Servicios al Consumidor de la Florida
Charles H. Bronson, Comisionado

