

Asunto: Boletín informativo de agosto

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Cada mes, le enviaremos un boletín informativo con un producto de la temporada que sea asequible y que, a menudo, se pueda encontrar como cultivo local en su supermercado local. Esperamos que aproveche algunas recetas asequibles, saludables y fáciles de hacer con el producto destacado de este mes.

En agosto (y durante todo el año), puede encontrar pepinos en el supermercado. Los pepinos son verduras de verano livianas y refrescantes que son dulces y crujientes, y tienen un sabor suave. Elija los pepinos de color verde oscuro que sean pesados para su tamaño. A veces, también puede encontrar variedades de verano que se cultivan localmente y son blancas o amarillas. Los pepinos son ricos en fibra.

Los pepinos se deben almacenar en el refrigerador, en el cajón de las verduras, si tiene uno.

Cómo comerlos:

- Se pueden cortar en rebanadas y comerlos solos o con aderezo.
- Se pueden hervir en agua.
- Se pueden comer en ensaladas.
- Se puede sacar el contenido de los pepinos para agregar ensalada de atún o de huevo (pepinos rellenos).

Consulte estos enlaces con recetas en las que se destacan los pepinos:

- <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/cucumber-salad>
- <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/cucumber-yogurt-dip>
- <https://www.blessthismessplease.com/quick-pickled-cucumbers/>
- <https://snapedny.org/recipes/cucumber-berry-salad/>
- <https://snapedny.org/recipes/simple-mexican-salad/>
- <https://emilykylenutrition.com/tuna-salad-cucumber-boat/>

Recuerde que, si no le gusta lo que ve aquí, Diabetes.Org tiene un filtro de búsqueda de recetas que le permite buscar recetas según diversas características. También puede buscar recetas según las preferencias regionales/gastronómicas: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

Además, aquí encontrará un divertido libro de cocina para el verano:

<https://snaped.fns.usda.gov/nutrition-education/snap-ed-recipes/summer-recipes>

Como siempre, si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, comuníquese con nuestro equipo.