

¿Qué puedo hacer con mis pepinos?

¡Los pepinos se pueden disfrutar de varias maneras!

- Cortar el pepino en rodajas
- Remoje las rodajas en vinagre, sal y pimienta
- Pruebe la receta de salsa de pepino y eneldo

Salsa de yogur con pepino y eneldo:

Ingredientes:

- 1 pepino
- 2 tazas de yogur griego natural
- 1 limón, exprimido para hacer 1 cucharada
- 1 Cucharada de eneldo fresco, picado
- ¼ cucharadita de ajo picado
- Pimienta negra al gusto

Instrucciones:

1. Pele el pepino; cortar por la mitad a lo largo y eliminar las semillas. Rayar el pepino y colóquelo sobre una toalla de papel. Exprima el excedente de líquido.
2. Mezcle el pepino rallado, el yogur natural, el jugo de limón, el eneldo, el ajo y la pimienta en un tazón mediano.
3. Sirva la salsa con sus vegetales favoritos.

¡La salsa de yogur con pepino y eneldo es una merienda deliciosa y nutritiva para toda la familia! ¡Pruébela con cualesquiera de sus verduras favoritas, como las zanahorias, los pimientos, la calabaza o los tomates!

Fuente: Información recibida de Supplemental Nutrition Assistance Program de USDA.



Para mayor información sobre los programas 4-H del Condado de Beaufort, favor contactar nuestro representante de 4-H, Chasady Quinn al siguiente correo electrónico: chasady_quinn@ncsu.edu

Comparte las fotos de tu huerta con nosotros!



Facebook:
BeaufortCounty4-H

Instagram:
BeaufortCounty4h



Beaufort County Cooperative Extension
155-A Airport Road Washington, NC
252.946.0111

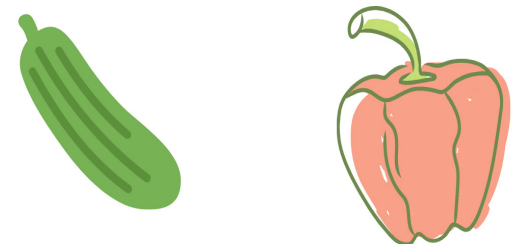
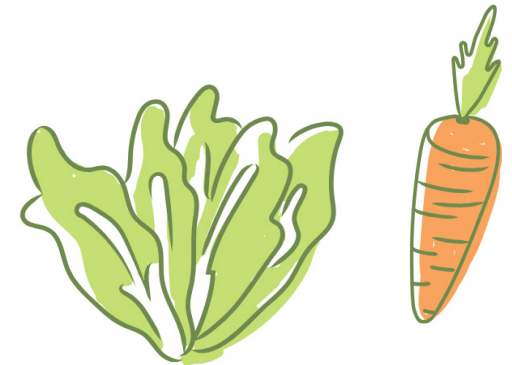
<https://beaufort.ces.ncsu.edu>



La Extensión Cooperativa de Carolina del Norte prohíbe la discriminación y el acoso independientemente de la edad, el color de la piel, la discapacidad de la persona, el estado civil y situación familiar, la identidad de género, el país de origen, la ideología política, la raza, la religión, el sexo (incluido el embarazo), la orientación sexual y la condición de veterano de guerra. Colaboración entre las Universidades NC State y N.C. A&T State, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, y los gobiernos locales.

El Inicio de la Huerta 4-H del Condado de Beaufort

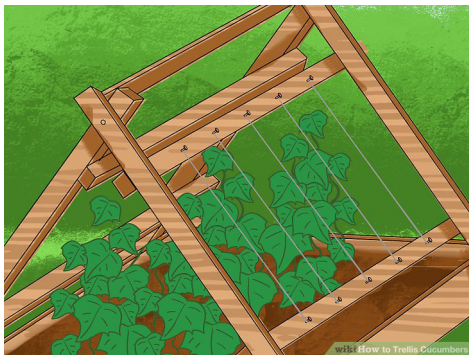
“Juro por mi salud para vivir mejor”



¿Cómo comienzo?

1. Rellene las macetas con tierra para macetas.
2. Plante semillas de pepino de aproximadamente $\frac{1}{2}$ pulgada de profundidad y cubra la plantación con tierra.
3. Riegue la plantación de pepino cada dos días para que la tierra permanezca húmeda, pero no empapada. Los pepinos tardan entre 7 y 14 días en germinar.
4. Una vez que el pepino haya brotado y crecido un poco, escoja un lugar con sombra en su jardín (huerta) para reposar los pepinos por un par de días.
5. Después de unos días, ¡planta tus pepinos en un lugar soleado!

Los pepinos crecen sobre vides (arbusto trepador), así que si tiene un sistema de soporte para que crezca como una cerca o enrejado, será más exitoso.



Ejemplo de enrejado

Otras cosas que pueden ser usadas como enrejados, son: tablas de madera, cuerdas y otras más!

¿Qué necesita mi pepino para crecer cuando lo planto en mi jardín?



SOL
Al menos 8
horas completas
de sol al día.

AGUA
riéguela por lo
menos 30
segundos cada
semana.



ESPACIO
Plante los pepinos ya
germinados por lo
menos con un pie de
distancia cada uno



¿Cómo sé cuándo mis pepinos están listos para comer?

Los pepinos tardan entre 50 y 60 días en comenzar a dar frutos. Recoja los pepinos cuando midan entre 6 y 8 pulgadas de largo.

Registre...

Use este espacio para dibujar o escribir sobre los insectos divertidos que vea en su jardín.

