

Recursos:

- [Mira el Episodio 2](#)
- [Descarga el folleto de Súper Chefs del Verano](#)
- [Descarga la receta de Ensalada de Pasta con Verduras](#)

¡Bienvenido/a otra vez a Súper Chefs del Verano!



¡A Jay le encanta bañar pepino en salsa ranchera!

¡Muchas gracias por sintonizar el segundo episodio de **Super Chefs del Verano!** Una vez más, **Project GROWS** ha colaborado con **Boys and Girls Club of Waynesboro Staunton & Augusta County** y con **Virginia Family Nutrition Program** para un nuevo episodio sobre **pepinos**. En nuestro **último episodio** aprendimos cómo cultivar zanahorias y cómo preparar la deliciosa receta de zanahorias glaseadas. Igual que las zanahorias, los pepinos tienen diferentes formas, tamaños y colores. **En el video**, **Jay** de Boys and Girls Club habla sobre 3 variedades en particular: **pepinos Nokya**, **pepinos clásicos** y **pepinos Diva**. No solo son grandes fuentes de vitaminas y nutrientes sino que, ¡además contienen mucha agua! En un día caluroso de verano, los pepinos son el perfecto aperitivo refrescante. Además se pueden comer de muchas formas y **¡van bien con otros alimentos y salsas!** A Jay le gusta cortar el pepino en pequeñas tiras y bañarlos en salsa/aderezo ranchero (ranch dressing). Aunque también disfruta con un rápido aperitivo cortando los pimientos en rodajas redondas y mezclándolos con cebollas en sal y vinagre.



¡Este pepino está listo para ser recogido!

Además, en el vídeo, **Erika** de Project GROWS nos enseña todo sobre cómo los pepinos crecen **en la granja**. Como crecen mejor en los meses de verano, los pepinos han sido una verdura destacada **en nuestros últimos farmer's markets** (mercados de campesinos). Cosechar pepinos puede ser complicado. Su color verde les permite camuflarse en sus plantas si crecen en grandes cantidades. Cuando Erika encuentra un pepino, utiliza un cuchillo pequeño para cortarlo de la planta. Los pepinos pueden recogerse sin usar un cuchillo, pero como están en la planta, el pepino puede dañarse si no se recoge con cuidado. **Project GROWS** ahora mismo está cultivando 2 tipos de pepinos: **pepinos Nokya** y **pepinos clásicos**. A diferencia de los pepinos clásicos que puedes encontrar en las tiendas, los pepinos Nokya son muy largos y no tienen pinchos.



¡La deliciosa receta de ensalada de pasta de VA Family Nutrition Program!

A continuación en **el vídeo**, **Morgan** de Virginia Family Nutrition Program nos enseña a preparar una deliciosa receta con pepinos. Para ver los ingredientes que necesitarás, **¡mira aquí la receta!** Es un plato genial porque es muy fácil de personalizar y puedes incluir cualquiera de tus ingredientes favoritos. Antes de preparar la receta, es importante que **te laves las manos adecuadamente fregando tus manos con jabón y agua templada**. Para lavar el pepino, ponlo bajo el agua fría y limpia toda la tierra o manchas que tenga. Asegúrate de

comprobar todas las partes del pepino de arriba a abajo antes de ponerlo en una tabla de cortar o cualquier superficie. Cuando cortes el pepino, quita primero las puntas antes de cortarlo en rodajas finas. ¡Siéntete libre de cortar las rodajas tan grandes o pequeñas como quieras! Utiliza el **método de la zarpa de oso** como te muestra Morgan **en el vídeo** para cortar de forma segura. Cuando las verduras estén cortadas, cocina la pasta y los ingredientes congelados que quieras añadir. Añade los ingredientes ya cocinados a las verduras cortadas, **¡y estará listo para comer!** Si prefieres comerlo cuando se haya enfriado, ponlo en la nevera por 4 horas.

¡Gracias otra vez por sintonizar el segundo episodio de **Super Chefs del Verano!** Déjanos saber que piensas de la receta en la **Página de Facebook de Project GROWS Facebook**, ¡y asegúrate de pasarte por aquí la próxima vez!