

CUCUMBER WATER



4 servings



15 minutes



Ingredients

- 2 large cucumbers (salad or armenian varieties are best), sliced
- 4 cups cold water
- 2-3 tablespoons of honey or sugar
- 1 lime, juiced (optional)
- 1 small bunch fresh mint (optional)
- Pinch of salt (optional)

Directions

1. Set aside a few slices of cucumber for decoration
2. Blend the rest of the cucumber with 2 cups of water until smooth
3. Add the remaining water, honey or sugar, lime (if using), mint (if using), and salt (if using) mix well
4. Serve with ice, the set aside cucumber slices and a mint leaf

AGUA DE PEPINO



4 porciones



15 minutos

Ingredients

- 2 pepinos grandes (variedades de ensalada o armenia son las mejores), en rodajas
- 4 tazas de agua fría
- 2-3 cucharadas de miel o azúcar
- Jugo de 1 lima (opcional)
- 1 manojo pequeño de menta fresca (opcional)
- Pizca de sal (opcional)

Directions

1. Reserva unas rodajas de pepino para decorar
2. Licua el resto del pepino con 2 tazas de agua hasta obtener una mezcla suave
3. Añade el agua restante, la miel o el azúcar, la lima (si se usa) y la menta (si se usa), y la sal (si se usa) y mezclar bien
4. Sirve con hielo, las rodajas de pepino reservadas y una hoja de menta



CUCUMBERS STORAGE

☀ Spring - Fall



The best way to store cucumbers to keep them fresh and crisp

- Wrap them individually in paper towels or a cloth dish towel,
- Place them in a plastic bag or tupperware,
- Store them in the refrigerator, ideally on a shelf rather than the crisper drawer.

This method helps to absorb excess moisture and prevent the cucumbers from becoming slimy or soggy.

CUCUMBERS ALMACENAMIENTO

☀ primavera - otoño



La mejor manera de almacenar pepinos para mantenerlos frescos y crujientes

- Envuélvelos individualmente en toallas de papel o un paño de cocina
- Colóquelos en una bolsa de plástico o un tupper
- Guárdalos en el refrigerador, idealmente en una rejilla en lugar del cajón de verduras

Este método ayuda a absorber el exceso de humedad y evita que los pepinos se pongan viscosos o blandos.

SHOPPING LIST

Cucumber water

Elgin Farmers' Market

☐

Cucumbers

☐

Fresh mint

☐

Honey - **Rune Exchange, Shepard's Flock Farm, Yegua Creek Farms**



You can find vegetables at **Shepard's Flock Farm, Moontower Farm, ACC Ag. Sciences** and **Simple Promise Farms**

Pantry

☐

Sugar

☐

Lime

LISTAS DE LA COMPRA

Agua de pepino

Mercado de agricultores de Elgin

☐

Pepinos

☐

Menta fresca

☐

Miel - Rune Exchange, Shepard's Flock Farm, Yegua Creek Farms



Puedes encontrar verduras en **Shepard's Flock Farm**,
Moontower Farm, **ACC Ciencias agrícolas** y **Simple Promise Farm**

Despensa

☐

Azúcar

☐

Lima