

Cucumber

Tuna boats

*Recipe is adapted from cookingmatters.org

Yield: 5 servings

Serving size: 1/2 cup

Ingredients:

- 2 large cucumbers
- 1 lemon
- 2 green onions
- 1 (6-ounce) can low-sodium tuna, packed in water
- 1 (15 1/2-ounce) can white beans
- 1 tbsp canola oil
- 1 tbsp Dijon mustard
- 1/4 tsp salt
- 1/4 tsp ground black pepper.

Instructions:

- With a vegetable peeler, peel off the skin of the cucumber every 1/4 inch, all the way around.
- Cut the cucumber lengthwise and scoop out seeds with a spoon.
- Rinse lemon and zest using the small holes of a box grater. Cut lemon in half and squeeze juice in a small bowl. Discard the seeds.
- Rinse and chop the green onions.
- Drain the tuna.
- In a colander, drain and rinse the beans.
- Transfer beans to a medium bowl and mash lightly with a fork.
- Add green onions, tuna, oil, mustard, salt, pepper, lemon zest, and 2 tbsp of the lemon juice to the beans and mix.
- Fill each cucumber half with 1/4 tuna mixture. It's now ready to serve!

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cucumber
and 6 ounces filling
Servings Per Recipe 4

Amount Per Serving

Calories 220 Calories from Fat 40

Total Fat 4.5g 6%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg 3%

Sodium 500mg 22%

Total Carbohydrate 26g 9%

Dietary Fiber 6g 21%

Sugars 3g

Protein 19g

Vitamin A 4% • Vitamin C 20%

Calcium 8% • Iron 20%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Tips

Choosing

- Look for firm cucumbers, without blemishes or soft spots, which can indicate they've started to rot.
- They should be dark green without any yellow spots.
- Storing:**
- Store cucumbers away from avocados, bananas, tomatoes, or melons as they give off a gas that causes cucumbers to yellow quickly.
- Wrap fresh cucumbers in plastic wrap and store in the fridge in an airtight container.
- For cut cucumbers, wrap in a damp paper towel and store in the fridge in an airtight container for up to 5 days.

Benefits:

- Cucumbers are low in calories and high in nutrients like vitamins C and K.
- Cucumbers contain antioxidants that can prevent several types of chronic illness.

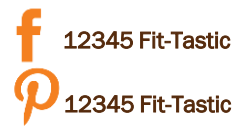
Preparing:

- When preparing cucumbers, rinse them, pat dry, and trim off the ends. They can then be cut in half lengthways or sliced, chopped or diced.
- A vegetable peeler can be used to make cucumber ribbons.
- Cucumbers are best eaten raw. However, you can cook them by sautéing on the stovetop.

Did you know?

- Cucumbers promote hydration. They are 95% water!

Connect with us



Fun for Kids

Find the Hidden Words!

Vegetables



CARROT
CABBAGE
MUSHROOMS
PEPPER

CUCUMBER
ONION
TOMATO

EGGPLANT
PEA
LETTUCE
SPINACH



For more easy, delicious recipes, visit: www.cookinglight.com | www.chopchopmag.org | www.seasonalandsimple.info | www.cookingmatters.org

Barcos de atún

*Receta adaptada de cookingmatters.org

Rinde: 5 porciones

Tamaño de la porción: ½ taza

Ingredientes:

- 2 pepinos grandes
- 1 limón
- 2 cebollines
- 1 lata (6 onzas) de atún bajo en sodio, empacado en agua
- 1 lata (15 ½ onzas) de alubias blancas
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida

Instrucciones:

1. Con un pelador de verduras, pele cada ¼ de pulgada alrededor del pepino.
2. Corte el pepino a lo largo y saque las semillas con una cuchara.
3. Enjuague el limón y rálelo utilizando los agujeros pequeños del rallador. Corte el limón por la mitad y exprima el jugo en un tazón pequeño. Deseche las semillas.
4. Enjuague y pique los cebollines.
5. Escorra el atún.
6. En un colador, escurra y enjuague las alubias.
7. Pase las alubias a un tazón mediano y aplástelas ligeramente con un tenedor.
8. Añada los cebollines, el atún, el aceite, la mostaza, la sal, la pimienta, la ralladura de limón y 2 cucharadas de jugo de limón a las alubias y mezcle.
9. Rellene cada mitad de pepino con ¼ de la mezcla de atún. ¡Ya está listo para servir!

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cucumber and 6 ounces filling Servings Per Recipe 4	
Amount Per Serving	
Calories 220	Calories from Fat 40
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 500mg	22%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 6g	21%
Sugars 3g	
Protein 19g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 20%
Calcium 8%	Iron 20%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Al seleccionar

- Busque pepinos firmes, sin manchas ni puntos blandos, que pueden indicar que han empezado a pudrirse.
- Deben ser de color verde oscuro sin manchas amarillas.

Almacenamiento:

- Guarde los pepinos lejos de los aguacates, plátanos, tomates o melones, ya que desprenden un gas que hace que los pepinos se pongan amarillos rápidamente.
- Envuelva los pepinos frescos en papel de plástico y guárdelos en el refrigerador en un recipiente hermético.
- Para los pepinos cortados, envuélvalos en una toalla de papel húmeda y guárdelos en el refrigerador en un recipiente hermético hasta 5 días.

Beneficios:

- Los pepinos son bajos en calorías y ricos en nutrientes como las vitaminas C y K.
- Los pepinos contienen antioxidantes que pueden prevenir varios tipos de enfermedades crónicas.

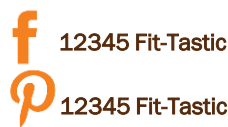
Preparación:

- Al preparar los pepinos, enjuáguelos, séquelos y recorte los extremos. Luego se pueden cortar por la mitad a lo largo o en rodajas, troceados o en dados.
- Con un pelador de verduras se pueden hacer cintas de pepino.
- Los pepinos se comen mejor crudos. Sin embargo, se pueden saltear en la estufa.

¿Sabía que...?

- Los pepinos favorecen la hidratación. ¡Contienen un 95 % de agua!

Connect with us



¡Encuentra las palabras ocultas!

Vegetales

É	L	Q	R	D	T	H	N	Z	B	Á	Q	Q	D	Ü
S	X	A	X	Ó	V	B	T	E	P	H	D	H	I	É
Z	O	Í	Ó	K	R	E	P	O	L	L	O	K	L	K
V	T	D	B	U	F	B	P	E	P	I	N	O	X	P
I	P	C	Ú	P	A	É	O	Í	T	O	M	A	T	E
R	P	E	X	I	H	Á	É	A	L	H	K	Ü	T	Y
Q	X	B	Ó	M	M	R	C	D	Á	T	Á	B	Ú	S
Z	K	O	N	I	J	B	E	R	E	N	J	E	N	A
H	Ñ	L	Ú	E	Ú	Ü	X	L	K	S	S	Ñ	K	Ñ
L	P	L	D	N	Z	A	N	A	H	O	R	I	A	Ñ
Ü	Í	A	É	T	D	Q	É	I	M	Ó	E	Í	X	B
M	Á	Ñ	N	O	B	C	H	Í	C	H	A	R	O	O
U	H	Ú	R	Ú	L	E	C	H	U	G	A	Á	N	S
S	E	T	A	S	Q	E	C	F	Y	P	Z	I	V	Ü
E	K	Q	L	E	Z	L	K	G	Ü	A	G	I	D	É

BERENJENA
CEBOLLA
CHÍCHARO

LECHUGO
PEPINO
PIMIENTO
REPOLLO

SETAS
TOMATE
ZANAHORIA

