

Quick Refrigerator Cucumber Pickles

Difficulty: Easy Time needed: 15 minutes Servings: 4

Many children love pickles! With this easy recipe, cucumbers can be preserved and stored in the refrigerator for up to three months.

INGREDIENTS

- 2/3 cup **vinegar** (any type)
- 1/3 cup **water**
- 1 teaspoon **salt**
- 2 to 4 teaspoons **sugar**
- 1 to 2 Tablespoons **seasonings** (see **Notes**)
- 1 1/2 cups **cucumber slices**

DIRECTIONS

Wash hands with soap and water. Clean cucumbers under running water before slicing

- In a small saucepan, heat the vinegar, water, salt and sugar until the mixture simmers. Stir until the salt and sugar are dissolved and remove from heat.
- Place the seasonings in the bottom of a clean pint-sized glass jar. Add the cucumber slices, packing them closely together. Leave about 1/2 inch space at the top of the jar.
- Fill the jar with the warm vinegar mixture to cover the cucumbers. Close the jar with a clean lid and refrigerate for 1 to 3 days to allow flavors to develop.
- Store pickles in the refrigerator. Use within 3 months.

*Ideas for **fresh seasonings**: basil, cilantro, dill, garlic, ginger, hot pepper, onion, oregano, thyme.*

*Ideas for **dry seasonings**: bay leaf, celery, cumin or dill seed, dried chili, peppercorn, pickling spice, tumeric*

Try this: 1 clove garlic, 1/8 teaspoon red pepper flakes, and 1 teaspoon dill seed.

Kids in the Kitchen

Cucumbers are fun for kids to prepare and eat! Use a safety knife or disposable plastic knife to let children improve fine motor skills by practicing cutting cucumbers. You can peel the cucumber and/or cut into slices to make this task easier. Count the number of slices made from one cucumber.

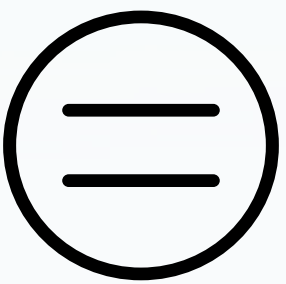
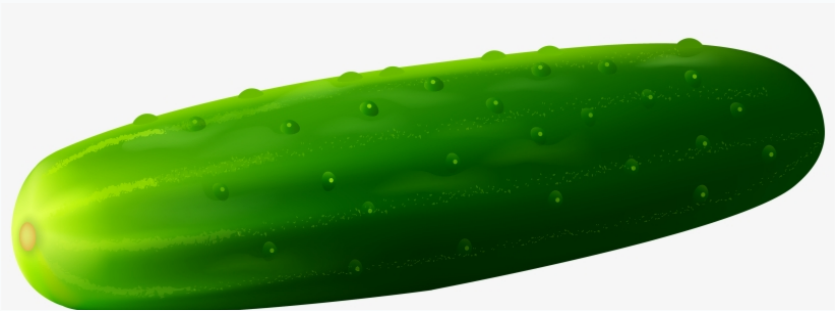
For a fun activity, make cucumber sandwiches!

Spread your favorite cream cheese (non-dairy cream cheese is an easy substitute) onto a slice of bread, then use cucumbers and other fruits or vegetables to make a funny face!



Photo credit: Rijk Zwaan

1 small cucumber! = 1 cup of chopped cucumber



How to Store Cucumbers

Cucumbers: For best quality, store unwashed cucumbers in the refrigerator for up to a week. Sliced cucumbers should be tightly wrapped or place in food storage container and refrigerated for up to 3 days.



VIVAFARMS

The Family Farms to Healthy Kids project is based upon work that is supported by the USDA Award CN-F2S-IMPL-20-WA-3. Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed on this flyer are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the U.S.D.A. WSU is an equal opportunity provider.



WSU EXTENSION
Skagit County



Photo Credit: Traci Antonovich
Recipe Credit: Foodhero.org

Cosecha para Niños Sanos - Pepinos

Refrigerador Rápido Encurtidos de Pepino

Tiempo Necesario: 15 minutos

Porciones: 4

¡A muchos niños les encantan los pepinillos! Con esta receta fácil, los pepinos se pueden conservar y almacenar en el refrigerador hasta por tres meses.

INGREDIENTES

- 2/3 taza de vinagre (cualquier tipo)
- 1/3 taza de agua 1 cucharadita de sal
- 2 a 4 cucharaditas de azúcar
- 1 a 2 cucharadas de condimentos (ver Notas)
- 1 1/2 tazas de rodajas de pepino

PREPARACIÓN

Lávese las manos con jabón y agua.. Limpie los pepinos con agua corriente antes de cortarlos.

- En un sartén pequeña, caliente el vinagre, el agua, la sal y el azúcar hasta que la mezcla hierva a fuego lento. Revuelva hasta que la sal y el azúcar se disuelvan y retire del fuego.
- Coloque los condimentos en el fondo de un frasco de vidrio limpio del tamaño de una pinta. Agregue las rodajas de pepino, empaquételas juntas. Deje un espacio de aproximadamente 1/2 pulgada en la parte superior del frasco.
- Llena el frasco con la mezcla tibia de vinagre para cubrir los pepinos. Cierre el frasco con una tapa limpia y refrigere durante 1 a 3 días para permitir que se desarrollen los sabores.
- Guarde los encurtidos en el refrigerador. Úselo dentro de los 3 meses.

Ideas para condimentos frescos: albahaca, cilantro, eneldo, ajo, jengibre, pimienta picante, cebolla, orégano, tomillo. Ideas para condimentos secos: hoja de laurel, apio, comino o semillas de eneldo, chile seco, pimienta, especias para encurtir, cúrcuma Pruebe esto: 1 diente de ajo, 1/8 de cucharadita de hojuelas de pimienta rojo y 1 cucharadita de semillas de eneldo.

Niños y Niñas en la Cocina

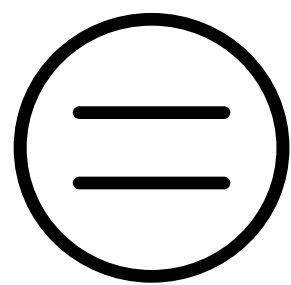
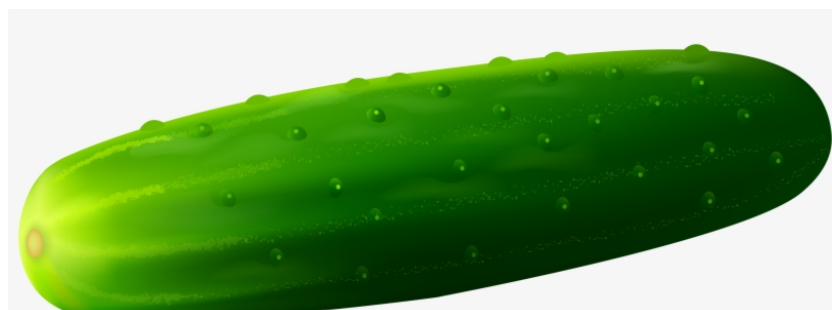
¡Los pepinos son divertidos para que los niños preparen y coman! Use un cuchillo de seguridad o un cuchillo de plástico desechable para que los niños mejoren la motricidad fina practicando el corte de pepinos. Puedes pelar el pepino y / o cortarlo en rodajas para facilitar esta tarea. Cuente el número de rodajas de un pepino.

¡Para una actividad divertida, prepare sándwiches de pepino! Unte su queso crema favorito (el queso crema no lácteo es un sustituto fácil) en una rebanada de pan, luego use pepinos y otras frutas o verduras para poner una cara divertida.



Photo credit: Rijk Zwaan

1 taza de pepino picado = ¡solo 1 pepino pequeño!



Cómo Almacenar Pepinos

Pepinos: Para obtener la mejor calidad, guarde los pepinos sin lavar en el refrigerador hasta por una semana. Los pepinos en rodajas deben envolverse bien o colocarse en un recipiente de almacenamiento de alimentos y refrigerarse hasta por 3 días.



VIVA FARM

El proyecto Family Farms to Healthy Kids se basa en el trabajo que cuenta con el apoyo del USDA Award CN-F2S-IMPL-20-WA-3. Todas las opiniones, hallazgos, conclusiones o recomendaciones expresadas en este folleto pertenecen a los autores y no reflejan necesariamente la opinión de U.S.D.A. WSU es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades



WSU EXTENSION
Skagit County