



Por favor de buscar en YouTube por “**Chef in the Garden Episode 22**” para encontrar este video

Esta receta es proveída por Lori Hashimoto de Hana Japanese Eatery

Sunomono (Dulce y Agrio)

- 2 Pepinos (aplastados)
- 1 Zanahoria (rallada)
- 1/2 Cdto de sal
- 4 Cdtas de vinagre de arroz
- 2 1/2 cdtas de azucar
- 1 Cdto de agua
- Una pizca de sal
- 1/2 Cdto de semillas de ajonjoli

Salada



Dulce y Agrio

1. Corte los pepinos en rodajas diagonales, colóquelos en una bolsa de plastico y aplastelos. Agregue ½ cucharadita de sal a la bolsa y agite. Deje reposar durante 5 minutos y drene el jugo del pepino.
2. Agregue vinagre de arroz, azúcar, agua, y una pizca de sal en un tazón y mezcle.
3. Vierte el aderezo en la bolsa y agruegue las zanahorias ralladas y agite.
4. Coloque la ensalada en un tazón, y espolvoree con semillas de ajonjoli. Disfrute!

Ensalada de pepino con soya y ajonjoli (Salada)

- 2 Pepinos (aplastados)
- 1/2 Cdto de azucar
- 1 1/2 Cdto vinagre de arroz
- 2 Cdtas de aceite de ajonjoli
- 2 Cdtas de salsa de soya
- 2 Dientes de ajo (aplastados)
- 2 Cdtas de ajonjoli



Mr. Pickle's
vendra
favorita!

1. Corte los pepinos en rodajas diagonales, colóquelos en una bolsa de plastico y aplastelos. Agregue ½ cucharadita de azucar a la bolsa y agite. Deje reposar durante 5 minutos y drene el jugo del pepino.
2. Agregue el vinagre de arroz, el aceite de ajonjoli, la salsa de soya y el ajo en un tazón y mezcle.
3. Vierte el aderezo en la bolsa y agregue las semillas de ajonjoli y agite.
4. Coloque la ensalada en un tazón y disfrute!

Oportunidad de Atencion Plena: Tómese un tiempo para notar los detalles de la naturaleza. Este es un momento para hacer una pausa y reducir la velocidad. ¡También te puede sorprender al ver que la hoja o la flor de una planta se mueve repentinamente!

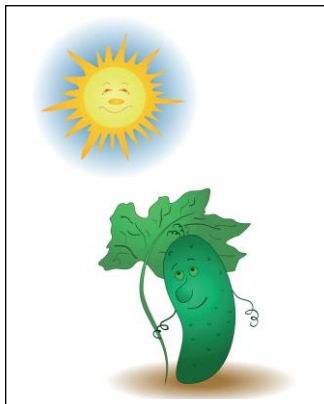
Comparte tu experiencia en Facebook o Instagram y etiquetanos @BlueWatermelonProject & #chefinthegardenaz
Nos encantaria Escuchar de Ti!

Plantando Pepinos con el Maestro Jardinero Mr. Pikle:

1. Un pepino es una planta trepadora, así que elije un lugar para plantarla donde pueda trepar a medida que crece. En una cerca, o un enrejado, o haga algo con cuerdas o palos. Se creativo!
2. Una vez que haya elegido un buen lugar para plantar su pepino, cave un hoyo en el suelo un poco más grande que el contenedor en el que vino el pepino.
3. Aprieta suavemente los lados y la parte inferior de tu planta para sacarla del contenedor.
4. Mientras coloca su mano sobre la parte superior del suelo alrededor del tallo de la planta, voltee el recipiente boca abajo. Esta parte es un poco mas sucia ya que parte de la tierra se caerá. ¡Esta bien!
5. Retire con cuidado el recipiente de plástico del suelo y vuelva a poner la planta en posición vertical y en el hoyo que cavó anteriormente. Asegúrese de que la parte superior del suelo esté pareja o nivelada con el suelo. No quiere que la tierra esté por encima del nivel del suelo, o el tallo de la planta quedará enterrado.
6. Riega tu pepino todos los días. La planta florecerá, luego se formarán pepinos. Un pepinillo es un pepino en conserva, por lo que cuando tiene el tamaño de un pepinillo está listo para comer. ¡Eres un jardinero!



Muestranos como crecé y etiquetanos #chefinthegardenAZ en las redes sociales!



Que Venga el Calor! (K.E1U1.4)

¿Qué tienes pensado hacer este verano? Probablemente, ir a la piscina, comer helado o viajar a un estado más fresco. ¡Hacemos este tipo de cosas porque los veranos en Arizona son CALIENTES! El clima afecta a las plantas y los animales de la misma manera que el clima nos afecta a nosotros. Por ejemplo, algunos lagartos pueden enterrarse bajo tierra para mantenerse frescos. Los agricultores también están prestando mucha atención a los patrones climáticos para cultivar cultivos a los que les guste el calor, ¡como el pepino! La planta de pepino crece mejor en el calor. Los agricultores esperan hasta que la temperatura del suelo sea de 75 a 85 grados Fahrenheit antes de plantar sus semillas porque saben cuánto les gusta el calor a los pepinos. De hecho, si hace demasiado frío, los pepinos no crecerán. Si a

los pepinos les gusta el calor, ¿cuál es la mejor estación para que crezcan? Encierra en un círculo la respuesta que creas correcta: invierno, primavera, verano u otoño.

Las plantas se mueven, Especialmente los Pepinos! 1.P3U1.3

Las semillas se mueven con la ayuda del viento, el agua y los animales. Las plántulas, o plantas bebés, crecen hasta convertirse en plantas adultas. Durante toda su vida, las plantas bailan lentamente en su lugar. Los pepinos son especialmente buenos ejemplos de esto debido a sus enredaderas activas parecidas a resortes, llamadas zarcillos, que se agarran a los objetos cercanos y se enroscan alrededor de ellos. ¡Es por eso por lo que su planta de pepino necesita algo a lo que pueda trepar! Para obtener más información sobre cómo funcionan exactamente estos zarcillos, vea este video genial: Busque Desenrollando el misterio del zarcillo del pepino en YouTube.

[Unwinding the Cucumber Tendril Mystery](#)

Estos kits son posibles por la generosidad de:



Estos kits son posibles por la generosidad de:

