

PEPINO

Cucumis sativus
Familia: Cucurbitaceae



Valor nutricional

Por 100 gr. de pepino crudo



Azúcares
0.20 gr

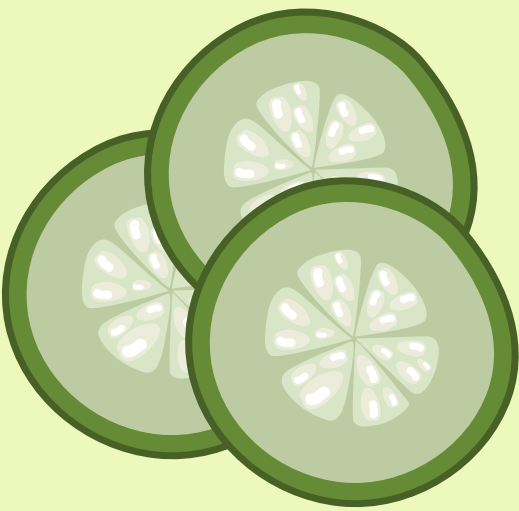


Fibra
0.87 gr



Proteína
0.87 gr

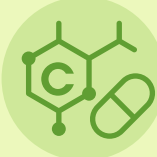
Potasio
147 mg



Magnesio
13 mg



Fósforo
20 mg



Calcio
18 mg

Vitamina C
12.90 mg

Beneficios para la salud



Previene calambres durante el ejercicio y ayuda a perder peso.



Mejora la circulación sanguínea y regula el azúcar en la sangre.



Alivia la sensación de ansiedad, estrés y previene el cáncer.



Protege la salud del cerebro, uñas, ojos, riñones, intestinos y piel.

¿Cómo consumirlo?

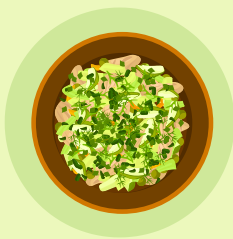
En agua, solo o con otras frutas como limón, piña o sandía; también puedes añadirle perejil.



Batido con manzana, combinado con zanahoria, espinacas o apio.



Crudo, con cáscara y semillas, en ensaladas de hojas verdes, o en cubitos y acompañado de atún, es ideal para ceviches.



En conserva, con vinagre blanco o de manzana, con miel y ralladura de jengibre.



Cocinado a la plancha, con nopales, calabacitas y queso de rueda.

¿Sabías qué...?

- La mayor parte de su peso es agua, cerca del 97%.
- Es originario de la India, se cultiva desde hace 3000 años.
- El sabor del pepino es similar al sabor de un melón no maduro.
- Contiene abundantes principios activos como mucílagos, carotenos y aminoácidos, lo que ofrece propiedades curativas.
- Ayuda a prevenir el cáncer gracias a su cantidad de metabolitos secundarios como los lignanos y triterpenoides.
- En 2017 se produjeron más de 956 mil toneladas en México, de las 29 entidades productoras, Sinaloa es líder indiscutible con una aportación del 32.3 por ciento del total cosechado.
- Es de uso popular en productos cosméticos debido a que sus propiedades aportan hidratación a la piel.

