



QUICK PICKLE

PREP TIME: 5 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 10 minutes

SERVES: 4

INGREDIENTS

- 2 medium cucumbers, sliced (about 4 cups)
- 2 sprigs fresh herbs such as thyme, dill, or rosemary (optional)
- 2 teaspoons whole spices such as black peppercorns, coriander, or mustard seeds (optional)
- 1 teaspoon ground spices such as thyme, coriander, or rosemary (optional)
- 3 garlic cloves, smashed or sliced
- 1 cup vinegar such as white, apple cider, or rice vinegar
- 1 cup water
- 1 tablespoon kosher salt or 2 teaspoons pickling salt
- 1 tablespoon sugar (optional)



PREPARATION

1. Divide sliced cucumbers, fresh herbs, whole or ground spices, and garlic into 2 pint-sized jars.
2. In a small saucepan, combine the vinegar, water, pickling salt, and sugar (if using); cook over the stove on high heat, bringing the mixture to a boil, and stirring until the salt and sugar have dissolved. This is your brine.
3. Pour the brine into the jars, filling each jar within ½ an inch from the top.
4. Gently tap the jars against the counter a few times to remove all of the air bubbles.
5. Place the lids over the jars and screw them tight.
6. Let the jars cool to room temperature and then place them in the refrigerator.
7. The pickles flavor improves as it ages, so try to wait at least 24-48 hours before opening the jars to eat.

ADAPTED FROM

thekitchn.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 cup (110g)

Amount per serving
Calories 20

	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 30mg	1%
Total Carbohydrate 5g	2%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 21mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 162mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 7/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP



PEPINILLO RÁPIDO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 10 minutos

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 2 pepinos medianos, rebanados (alrededor de 4 tazas)
- 2 ramitas de hierbas frescas como tomillo, eneldo o Romero (opcional)
- 2 cucharaditas de especias enteras como pimienta negro, cilantro, o semillas de mostaza (opcional)
- 1 cucharadita de especias molidas como tomillo, semilla de cilantro o Romero (opcional)
- 3 dientes de ajo, aplastado o rebanado
- 1 taza de vinagre puede ser blanco, sidra de manzana o vinagre de arroz
- 1 taza de agua
- 1 cucharada sal kosher o 2 cucharaditas de sal para encurtir
- 1 cucharada de azúcar (opcional)



PREPARACIÓN

- Divida los pepinos rebanados, las hierbas frescas, las especias enteras o molidas, y el ajo en frascos de 2 pintas de tamaño.
- En una cacerola pequeña, combine el vinagre, el agua, la sal en vinagre y el azúcar (si se usa); cocine sobre la estufa a fuego alto, poniendo la mezcla a hervir y revolviendo hasta que la sal y el azúcar se hayan disuelto. Esta es tu salmuera.
- Verter la salmuera en los frascos, llenando cada frasco a una ½ pulgada de la parte superior.
- Golpee suavemente los frascos contra el mostrador varias veces para remover todas las burbujas de aire.
- Coloque las tapas sobre los frascos y cierre firmemente.
- Deje que los frascos se enfríen a temperatura ambiente y luego colóquelos en el refrigerador.
- El sabor de los pepinillos mejora a medida que pasa el tiempo, así que trate de esperar por lo menos 24-48 horas antes de abrir los frascos para comer.

ADAPTADA DE

thekitchn.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 7/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 cup (110g)

Amount per serving
Calories 20

% Daily Value*

Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 30mg	1%
Total Carbohydrate 5g	2%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 21mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 162mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.