

BASIC PICKLING LIQUID



AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$0.73

INGREDIENTS

3 cups white or apple cider vinegar
3 cups water
¼ cup sea salt
¼ cup sugar (for sweet pickles)
2-4 dried hot chilies (for spicy pickles)
Dried herbs and spices (mustard seed, celery seed, bay leaf, peppercorn, etc.)

*Prime foods for pickling:
cucumbers, radishes, carrots,
okra, pearl onions, beets, cabbage,
peppers, garlic, grape tomatoes*

DIRECTIONS

Add all ingredients to a large pot. Heat until salt and sugar (if using) are dissolved. Once liquid has cooled to room temperature, pour over vegetables in a clean jar. Top with clean lid and store in fridge for at least 2 days and up to 1 month.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.



COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$0.73

INGREDIENTES

3 tazas de vinagre blanco o de manzana
3 tazas de agua
¼ taza de sal
¼ taza de azúcar (para encurtidos dulces)
2-4 chiles deshidratados picantes (para encurtidos picantes)
Hierbas deshidratados y especias (semilla de mostaza, semilla de apio, laurel, pimienta, etc.)

Alimentos perfectos para conservar en vinagre: pepinos, rábanos, zanahorias, okra, cebollas perla, remolacha, repollo, pimientos, ajo, tomates pequeños

PREPARACIÓN

Agregue todos los ingredientes en una olla grande. Caliente hasta que la sal y el azúcar (si se usa) se disuelvan. Una vez que el líquido se ha enfriado y está a temperatura ambiente, vierta sobre las verduras en un frasco limpio. Cierre el frasco con una tapa limpia y guarde en el refrigerador por 2 días o hasta 1 mes.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.