



Local PICK OF THE MONTH

April 2024

Mint

Tabbouleh Salad

Ingredients

- 1 bunch fresh mint leaves.
- 3 bunches fresh curly parsley.
- 2 green onions.
- 2 firm tomatoes.
- 1/4 cup fine bulgur (can substitute cooked quinoa or cous cous).
- 1/3 cup olive oil.
- 3 Tablespoons lemon juice.
- 1/4 teaspoon each salt and pepper.

Directions

- In a large bowl, whisk together the olive oil, lemon juice, salt and pepper. Stir in the bulgur and allow to soak for ~30 minutes until most of the moisture is absorbed.
- While the bulgur soaks, finely chop the parsley, mint, tomatoes, and green onions.
- Stir all ingredients together until well combined.

Yields 6, 1 cup servings.

Nutrition information per serving: 141 calories, 12 g fat, 2 g fiber, 8 g carbohydrates, 2 g protein

Recipe adapted from feelgoodfoodie.net.

What's so great about mint?

- Mint adds a bright and refreshing flavor to any dish.
- Mint plants are easy to grow and require minimal care.



What's the best way to eat mint?

- Use mint to brighten up beverages such as water, lemonade, or tea.
- Add mint to dips, salads, spring rolls, or wraps.
- Mint pairs well with yogurt, peas, zucchini, and fruit salads.

Selection and preparation

Selection	Storage
Choose leaves that are even-colored without bruising or wilting.	Mint sprigs will keep for about a week in the refrigerator in a plastic bag or with the stems in a glass of water.
Preparation	Cooking
Rinse with cold water and gently pat dry.	Mint is best served fresh.



Samaritan Health Services



Local

SELECCIÓN DEL MES

Abril 2024

Menta

Ensalada Tabulé

Ingredientes

- 1 manojo de hojas de menta fresca.
- 3 manojos de perejil rizado y fresco.
- 2 cebollas verdes.
- 2 tomates firmes
- 1/4 taza de trigo bulgur fino (puede sustituirlo por quinoa cocida o cuscús).
- 1/3 taza de aceite de oliva.
- 3 cucharadas de jugo de limón.
- 1/4 cucharadita de sal y pimienta.

Instrucciones

- En un tazón grande, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón, sal y pimienta. Agregue el trigo bulgur y déjelo en remojo durante aproximadamente 30 minutos hasta que se absorba la mayor parte de la humedad.
- Mientras el bulgur se remoja, pique finamente el perejil, la menta, los tomates y las cebollas.
- Revuelva todos los ingredientes hasta que estén bien combinados.

Rinde 6 porciones de 1 taza.

Información nutricional por porción: 141 calorías, 12 g de grasa, 2 g de fibra, 8 g carbohidratos, 2 g de proteína

Receta adaptada de

¿Qué tiene de bueno la menta?

- La menta añade un sabor brillante y refrescante a cualquier plato.
- Las plantas de menta son fáciles de cultivar y requieren cuidados mínimos.



¿Cuál es la mejor manera de comer la menta?

- Utilice menta para alegrar bebidas como agua, limonada o té.
- Agregue menta a salsas, ensaladas, rollos primavera o wraps.
- La menta combina bien con yogur, chicharos, calabacines y ensaladas de frutas.

Selección y preparación

Selección	Almacenamiento
Elija hojas que tengan colores uniformes y que no estén golpeadas o marchitas.	Las ramitas de menta se conservan durante aproximadamente una semana en el refrigerados en una bolsa de plástico o con los tallos en un vaso de agua.
Preparación	Modo de cocinarla
Enjuague con agua fría y seque suavemente.	La menta se sirve mejor fresca.



Samaritan
Health Services