



Local PICK OF THE MONTH

June 2024

Strawberries

Strawberry Salsa

Ingredients

- 1 1/2 cups fresh strawberries, chopped.
- 1/2 jalapeno pepper, finely chopped.
- 1/4 cup red onion, finely chopped.
- 2 tablespoons cilantro, chopped.
- 1 1/2 teaspoons lime juice.
- Optional: mango, tomato.

Directions

- Mix all of the ingredients together in a bowl.
- Let chill in the refrigerator for at least 30 minutes to allow the flavors to blend together.
- Eat with your favorite chips or use as a topping on tacos.

Yields 4, 1/2 cup servings.

Nutrition information per serving: 30 calories, 0 g fat, 2 g fiber, 6 g carbohydrates, 0 g protein

Recipe adapted from foodhero.org

What's so great about strawberries?

- Strawberries are an excellent source of vitamin C which helps to support your immune system and reduce inflammation.
- Strawberries also contain potassium, iron, fiber, and folic acid.
- This berry may lower your risk for certain cancers and heart disease.



What's the best way to eat strawberries?

- Choose local berries for peak ripeness and flavor.
- Eat strawberries by themselves or add to oatmeal, yogurt, pancakes, toast, salads and smoothies.

Selection and preparation

<p>Selection</p> <p>Choose strawberries that are shiny and firm with a bright red color.</p>	<p>Storage</p> <p>Strawberries will stay fresh in the refrigerator for up to three days.</p>
<p>Preparation</p> <p>Rinse under cold running water and remove stem caps before serving.</p>	<p>Cooking</p> <p>No need to cook!</p>



Samaritan Health Services



Local

SELECCIÓN DEL MES

Junio 2024

Fresas

Salsa de fresa

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de fresas frescas, picadas.
- 1/2 chile jalapeño, finamente picado.
- 1/4 taza de cebolla morada, finamente picada.
- 2 cucharadas de cilantro, picado.
- 1 1/2 cucharaditas de jugo de limón.
- Opcional: mango, tomate.

Instrucciones

- Mezclar todos los ingredientes en un bolw.
- Deje enfriar en el refrigerador durante al menos 30 minutos para permitir que los sabores se mezclen.
- Cómalo con sus chips favoritos o úsela como aderezo en tacos.

Rinde 4 porciones de 1/2 taza.

Información nutricional por porción: 30 calorías, 0 g grasa, 2 g fibra, 6 g carbohidratos, 0 g proteína

Receta adaptada de foodhero.org

¿Qué tienen de bueno las fresas?

- Las fresas son una excelente fuente de vitamina C que ayuda a reforzar el sistema inmunológico y a reducir la inflamación.
- Las fresas también contienen potasio, hierro, fibra y ácido fólico.
- Esta fruta puede reducir el riesgo de ciertos cánceres y enfermedades cardíacas.



¿Cuál es la mejor forma de comer fresas?

- Elija fresas locales para obtener la máxima madurez y sabor.
- Coma fresas solas o agréguelas a avena, yogur, panqueques,

Selección y preparación

Selección	Almacenamiento
Elija fresas que estén brillantes y firmes con un color rojo brillante.	Las fresas se mantendrán frescas en el refrigerador hasta por tres días.
Preparación	Modo de cocinar
Enjuague con agua corriendo fría y retire los tallos antes de servir.	¡No es necesario cocinar!



Samaritan
Health Services