



Local PICK OF THE MONTH

July 2024

Apricots

Fresh Apricot Muffins

Ingredients

- 2 cups flour.
- 1/4 cup sugar.
- 1 tsp baking soda.
- 1 tsp baking powder.
- 1/4 tsp salt.
- 1 1/4 cups plain Greek yogurt.
- 1/2 cup melted butter.
- 1/2 cup brown sugar.
- 1/4 cup milk.
- 1 egg.
- 1 tsp vanilla extract.
- 1 cup chopped apricots.

Directions

- Preheat oven to 375 F.
- In a large bowl, whisk together flour, sugar, baking soda, baking powder, and salt.
- In a separate bowl, stir together yogurt, butter, brown sugar, milk, egg, and vanilla. Add to dry ingredients and stir until nearly incorporated.
- Fold in apricots and spoon into prepared muffin tin.
- Bake for 18-22 minutes.

Yields 12 muffins.

Nutrition information per serving: 213 calories, 9 g fat, 1 g fiber, 31 g carbohydrates, 3 g protein

Recipe adapted from foodess.com

What's so great about apricots?

- Apricots are an excellent source of Vitamins A and C that help keep skin healthy.
- Apricots contain antioxidants which support heart health and reduce the risk of some cancers.



What's the best way to eat apricots?

- Add fresh, chopped apricots to oatmeal, cold cereal, yogurt, and salads.
- For a warm summer snack, brush apricot halves with honey and cinnamon then grill or broil for 2-3 minutes.

Selection and preparation

Selection	Storage
When selecting fresh apricots, look for fruit that are plump, firm, and bright yellow or orange.	Store at room temperature until ripe, then in the refrigerator in a plastic bag for 3-5 days.
Preparation	Cooking
Wash just before eating. Cut along the natural line and remove the pit.	Apricots can be enjoyed fresh, grilled, broiled, poached, pureed, or as preserves.



Samaritan
Health Services



Local SELECCIÓN DEL MES

Julio 2024

Chabacano/Albaricoque

Muffins de chabacano fresco

Ingredientes

- 2 tazas de harina.
- 1/4 taza de azúcar.
- 1 cdta de bicarbonato de sodio.
- 1 cdta de polvo de hornear.
- 1/4 cdta de sal.
- 1 1/4 tazas de yogur griego.
- 1/2 taza de mantequilla derretida.
- 1/2 taza de azúcar morena.
- 1/4 taza de leche.
- 1 huevo.
- 1 cdta de esencia de vainilla.
- 1 taza de chabacanos picados.

Instrucciones

- Precaliente el horno a 375 F.
- En un tazón grande, mezcle la harina, azúcar, bicarbonato, polvo de hornear y sal.
- En un recipiente aparte, mezcle el yogur, mantequilla y azúcar morena, leche, huevo y vainilla. Agregue a los ingredientes secos y revuelva hasta casi incorporarlos.
- Incorpore los chabacanos y vierta en el molde de muffins.
- Hornee durante 18-22 minutos.

Rinde 12 muffins.

Información nutricional por porción: 213 calorías, 9 g grasa, 1 g fibra, 31 g carbohidratos, 3 g

¿Qué tienen de bueno los chabacanos ?

- Los chabacanos son una excelente fuente de vitaminas A y C que ayudan a mantener la piel sana.
- Los chabacanos contienen antioxidantes que favorecen la salud del corazón y reducen el riesgo de algunos tipos de cáncer.



¿Cuál es la mejor forma de comer chabacanos?

- Agregue chabacanos frescos picados a la avena, cereales fríos, yogur y ensaladas.
- Para un snack en verano, unte las mitades del chabacano con miel y canela y coloque a la parrilla o ase por 2 o 3 minutos

Selección y preparación

Selección	Almacenamiento
Al seleccionar chabacanos frescos busque los grandes, firmes y de color Amarillo o naranja brillante.	Guárdelos a temperatura ambiente hasta que estén maduros, luego en el refrigerador en una bolsa de plástica durante 3 a 5 días.
Preparación	Modo de cocinarlo
Lávese justo antes de comer. Corte a lo largo de la línea natural y quite la semilla.	Los chabacanos se pueden disfrutar frescos, a la parrilla, asados, ligeramente cocido, en puré o en conserva.



Samaritan
Health Services