



# Local PICK OF THE MONTH

August 2024

## Peaches & Nectarines

### Easy Peach Crisp

#### Ingredients

- 4 cups sliced peaches or nectarines.
- 2 tablespoons margarine, melted.
- 3/4 cup quick-cooking oats.
- 1/2 cup sugar.
- 1/4 cup flour.
- 2 teaspoons cinnamon.
- 1 teaspoon lemon juice.

#### Directions

- Preheat the oven to 375 degrees F.
- Spread the peach or nectarine slices on the bottom of a baking pan.
- In a small bowl, mix together the margarine, oats, sugar, flour, cinnamon and lemon juice. Stir until well-blended.
- Sprinkle the oat mixture on top of the fruit and bake for 20 minutes.
- Serve either hot or cold. Top with greek yogurt for some extra protein!

Yields 6, 3/4 cup servings.

**Nutrition information per serving:** 180 calories, 4.5 g fat, 3 g fiber, 34 g carbohydrates, 3 g protein

Recipe adapted from myplate.gov

### What's so great about peaches & nectarines?

- Good source of vitamin C, vitamin A, and potassium.
- Peaches and nectarines contain dietary fiber which supports healthy digestion.
- Peaches have a fuzzy skin while nectarines are smooth.



### What's the best way to eat peaches & nectarines?

- Add cut peaches and nectarines to yogurt, oatmeal, or cereal.
- Mix cut peaches and nectarines into the batter for pancakes, waffles, and muffins.
- Eat the skin to get the most fiber and nutrients.

### Selection and preparation

Selection	Storage
Choose fruit that are smooth and free from bruises or blemishes.	Store peaches and nectarines at room temperature until ripe. Ripe fruit will feel heavy for their size.
Preparation	Cooking
Gently run peaches and nectarines under cool running water before eating.	Bake, broil, or sauté peaches or nectarines and top with cinnamon for a sweet snack.



Samaritan Health Services



# Local SELECCIÓN DEL MES

Agosto 2024

## Duraznos y Melocotones

### Crisp fácil de Durazno

#### Ingredientes

- 4 tazas de duraznos o melocotones en rodajas
- 2 cucharadas de margarina, derretida
- 3/4 taza de avena de cocción rápida.
- 1/2 taza de azúcar
- 1/4 taza de harina
- 2 cucharaditas de canela
- 1 cucharadita de jugo de limón

#### Instrucciones

- Precalienta el horno a 375 grados F.
- Extienda las rodajas de melocotón o duraznos en una bandeja para horno.
- En un tazón pequeño, mezcle la margarina, avena, azúcar, harina, canela y el jugo de limón. Revuelva hasta que este bien mezclado.
- Espolvoree la mezcla de avena encima de la fruta y hornee por 20 minutos.
- Sirva frío o caliente.  
Agregue yogurt griego para obtener proteína adicional!

Rinde 6 porciones de 3/4 taza

**Información nutricional por porción:** 180 calorías, 4.5 g grasa, 3 g fibra, 34 g carbohidratos, 3 g proteína

Receta adaptada de [myplate.gov](http://myplate.gov)

### ¿Qué tienen de bueno los melocotones y los duraznos?

- Buena fuente de vitamina C, vitamina A y potasio.
- Los melocotones y los duraznos contienen fibra dietética que favorece una digestión saludable.
- Los melocotones tienen una piel peluda mientras que los duraznos son suaves.



### ¿Cuál es la mejor forma de comer melocotones y duraznos?

- Agregue duraznos cortados y melocotones al yogurt, avena o cereal.
- Mezcle melocotones cortados y duraznos con la masa para hacer pancakes, waffles y muffins.

### Selección y preparación

Selección	Almacenamiento
Elija frutas que sean suaves y libres de magulladuras o imperfecciones.	Guarde los melocotones y los duraznos a temperatura ambiente hasta que maduren. La fruta madura se sentirá pesada para su tamaño.
Preparación	Modo de Cocinarlos
Pase suavemente los melocotones y duraznos por agua corriente fría antes de comerlos.	Hornee, ase o saltee duraznos o melocotones y cubra con canela para obtener un refrigerio dulce.



Samaritan  
Health Services