



Local PICK OF THE MONTH

January 2026

Grapefruit

Creamy Grapefruit Slaw

Ingredients

- 2 tablespoons grapefruit juice
- 1 large grapefruit, supremed
- 1 small shallot, minced
- 1 tablespoon olive oil
- 2 tablespoons plain whole milk Greek or Skyr yogurt
- 1/4 teaspoon Dijon mustard
- 1/2 teaspoon sugar
- 1/2 medium cabbage head, cored and shredded
- 1/2 avocado, diced into 1/2 inch pieces
- Salt and pepper to taste

Directions

- In large mixing bowl, combine minced shallot and grapefruit juice.
- Whisk in olive oil, Greek yogurt, mustard and sugar
- Season with salt and pepper
- Add shredded cabbage, supreme grapefruit, avocado and dressing.
- Serve as a side dish!

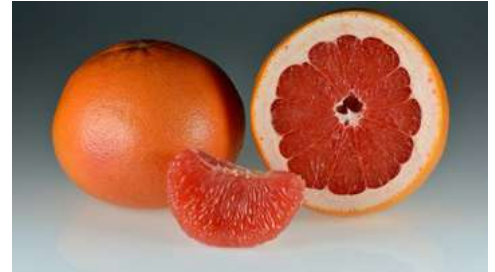
Yields 4 servings

Nutrition information per

serving: 140 calories, 7g fat, 6g fiber, 18 g carbohydrates, 3g protein

What's so great about Grapefruits?

- Grapefruits are full of Vitamin C to help heal your cuts and wounds.
- They are a good source of Vitamin A, fat free, saturated fat free, cholesterol free and sodium free.
- Grapefruits, being sodium free, may reduce the risk of high blood pressure



Seasonality of grapefruits?

Grapefruits are available all year round, but are at their peak during the winter months. The best tasting grapefruits come from Florida and Texas during the winter.

Selection and preparation

Selection	Storage
Grapefruits that are free of squish brown spots/dull wrinkled skin and are heavy for their size are the best quality.	Grapefruits can be stored for 1 week at room temperature or up to 3 weeks in the refrigerator.
Preparation	Cooking
Wash outside peel and pat dry. Peel off skin and eat like an orange or slice in half and use a spoon to scoop out individual sections of the fruit.	Grapefruits can be baked or broiled but are typically enjoyed raw!

Recipe adapted from
ssfruitsandveggies.org



Samaritan
Health Services



local SELECCIÓN DEL MES

Enero 2026

Toronja

Ensalada cremosa de toronja

Ingredientes

- 2 cucharadas de jugo de toronja
- 1 toronja grande, pelada y sin membranas
- 1 chalota pequeña, picada finamente
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de yogur Griego o Skyr natural de leche entera
- 1/4 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 1/2 repollo mediano, rallado y sin tallo
- 1/2 aguacate cortado en cubos de piezas de 1/2 pulgada
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

- En un tazón grande, combine la chalota picada y el jugo de toronja.
- Bate el aceite de oliva, yogur Griego, mostaza, y azúcar
- Agregue el repollo rallado, la toronja en gajos, el aguacate y el aderezo.
- ¡Sirva como aditivo!

¿Qué tiene de especial la toronja?

- Toronjas están llenas de vitamina C para ayudar a curar tus heridas.
- Son una buena fuente de vitamina A, y no contienen grasas, grasas saturadas, colesterol ni sodio.
- Las toronjas no contienen sodio y puede que reduzca el riesgo de presión arterial alta.



¿Hay estacionalidad en la producción de pomelos? Las toronjas son disponibles todo el año pero están en su mejor momento en los meses de invierno. Las toronjas mas sabrosas vienen de Florida y Texas durante el invierno.

Selección y preparación

Selección

Toronjas que no tienen manchas cafés o arrugas en la piel y son pesadas para su tamaño son de mejor calidad.

Conservación

Las toronjas se pueden conservar o aguardar por 1 semana en temperatura ambiental o 3 semanas en el refrigerador.

Preparación

Lave la cascara, séquela y pele la fruta a comer como una Naranja. O pártala en mitad y use una cuchara a sacar cada pieza individual.

Modo de Cocinar

Las toronjas se pueden hornear o asar a la parrilla, ¡pero normalmente se disfrutan crudas!

Rinde 4 porciones

Información nutricional por

porción: 140 calorías, 7g grasa, 6g fibra, 18 g carbohidratos, 3g proteína

Receta adaptada de
fruitsandveggies.org



Samaritan
Health Services