



Local PICK OF THE MONTH

December 2024

Sage

Pumpkin Sage Pasta

Ingredients

- 8 chopped fresh sage leaves.
- 1 tablespoon olive oil.
- 1 shallot, thinly sliced.
- 2 cloves garlic, minced.
- 1 cup 1% milk.
- 1/2 cup half and half.
- 1 can pumpkin puree.
- 1/2 tsp salt and pepper.
- 8 ounces pasta, cooked.

Directions

- Heat oil in a large pan over medium heat. Add shallot and garlic and cook until crispy. Add sage and cook for 30 seconds more. Transfer mixture to a plate lined with paper towels.
- Add milk, half and half, pumpkin, salt, and pepper to the same pan. Cook for about 2 minutes, stirring until a sauce forms.
- To serve, ladle sauce over pasta and top with crispy sage mixture from step 1.

Yields 4, 1/2 cup servings.

Nutrition information per serving: 250 calories, 8 g fat, 3 g fiber, 37 g carbohydrates, 8 g protein

Recipe adapted from
allrecipes.com.

What's so great about sage?

- Sage is a fragrant herb that imparts a warm, earthy flavor.
- Sage adds flavor to dishes without adding extra salt or fat.



What's the best way to eat sage?

- Sage pairs well with meats, pasta, soup, stew, stuffing and roasted root vegetables.
- Dried sage has a more concentrated flavor and should be added towards the beginning of the recipe to allow time to mellow.
- Pan fry sage leaves for 30-60 seconds for a crispy garnish.

Selection and preparation

Selection	Storage
Choose fresh, dried, or ground sage.	Store in a plastic container in the crisper drawer of your refrigerator.
Preparation	Cooking
Remove the leaves from the stem, wash with cold water, and pat dry.	Dried sage should be added towards the beginning of the recipe while fresh sage is best when added towards the end.



Samaritan
Health Services



Local

SELECCIÓN DEL MES

Diciembre 2024

Salvia

Pasta de calabaza con Salvia

Ingredientes

- 8 hojas de salvia fresca picadas
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 chalote (parecido a la cebolla) en rodajas finas.
- 2 dientes de ajo picado.
- 1 taza de leche 1%
- 1/2 taza crema (half and half)
- 1 lata de pure de calabaza.
- 1/2 cucharadita de sal y pimienta.
- 8 onzas de pasta cocida.

Instrucciones

- Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue chalote y ajo y cocine hasta que estén crujientes. Agregue la salvia y cocine por 30 segundos más. Transfiera la mezcla a un plato forrado con toallas de papel.
- Agregue la leche, crema half and half, calabaza, sal y pimienta a la misma sartén. Cocine durante unos 2 minutos, revolviendo hasta que se forme una salsa.
- Para servir, vierta la salsa sobre la pasta y cubra con la mezcla crujiente de salvia del paso 1

Rinde 4 porciones de 1/2 taza

Información nutricional por porción 250 calorías, 8 g grasa, 3 g fibra, 37 g carbohidratos, 8 g proteína

¿Qué tiene de bueno la salvia?

- La salvia es una hierba aromática que imparte un sabor cálido y terroso.
- La salvia añade sabor a los platos sin añadir sal ni grasa extra.



¿Cuál es la mejor forma de comer salvia?

- La salvia combina bien con carnes, pastas, sopas, guisos, rellenos y vegetales asados.
- La salvia seca tiene un sabor más concentrado y debe agregarse al comienzo de la receta para darle tiempo a que se suavice.
- Freír las hojas de salvia durante 30 a 60 segundos para obtener una guarnición crujiente.

Selección y preparación

Selección	Almacenamiento
Elija salvia fresca, seca o molida.	Guárdela en un recipiente de plástico en el cajón para verduras de su refrigerador.
Preparación	Modo de cocinar
Retire las hojas del tallo, lávelas con agua fría y séquelas.	La salvia seca se debe agregar al comienzo de la receta, mientras que la salvia fresca es mejor cuando se agrega al final.

Receta adaptada de



Samaritan
Health Services