



Local PICK OF THE MONTH

February 2025

Romanesco

Garlic and Lemon Roasted Romanesco

Ingredients

- 2 cups Romanesco florets
- 2 tablespoons olive oil
- 5-6 cloves garlic, minced
- 2 teaspoons lemon zest
- 1 teaspoon lemon juice
- Salt and pepper to taste

Directions

- Preheat the oven to 425 degrees Fahrenheit and line a baking sheet with parchment paper.
- Toss the Romanesco florets with olive oil, garlic, lemon zest, salt, and pepper. Mix to combine.
- Spread florets evenly on baking sheet.
- Bake until tender and browned, about 20 minutes.
- Top with lemon juice before serving.

Yields 2, 1 cup servings.

Nutrition information per serving: 170 calories, 14 g fat, 3 g fiber, 8 g carbohydrates, 3 g protein

Recipe adapted from itsavegworldafterall.com.

What's so great about romanesco?

- Romanesco is cruciferous vegetable with a unique and mesmerizing appearance.
- Romanesco has a delicate flavor, like a sweet cauliflower or mild broccoli.
- Romanesco is an excellent source of vitamin C which helps to keep the immune system healthy.



What's the best way to eat romanesco?

- Use romanesco in place of broccoli or cauliflower in recipes.
- Serve raw with your favorite dip.
- Roast or steam romanesco for a quick and easy side dish.

Selection and preparation

Selection	Storage
Choose romanesco heads that feel firm and have tightly packed florets.	Store unwashed, in a plastic bag, in the crisper drawer of your refrigerator.
Preparation	Cooking
Rinse under running water just before using.	Steam, roast, boil, sauté or mash.



Samaritan
Health Services



Local SELECCIÓN DEL MES

Febrero 2025

Romanesco

Romanesco asado con ajo y limón

Ingredientes

- 2 tazas de ramilletes de romanesco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 5-6 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de ralladura de limón
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

- Precaliente el horno a 425 grados Fahrenheit y cubra una bandeja para hornear con papel encerado.
- Mezcle los ramilletes de romanesco con aceite de oliva, ajo, ralladura de limón, sal y pimienta. Mézclelos hasta que se integren
- Extienda los ramilletes uniformemente en una bandeja para hornear.
- Hornee hasta que estén tiernos y dorados, aproximadamente 20 minutos.
- Cubra con jugo de limón antes de servir.

Rinde 2 porciones de 1 taza

Información nutricional: 170 calorías, 14 g grasa, 3 g fibra, 8 g carbohidratos, 3 g proteína

Receta adaptada de itsavegworldafterall.com.

¿Qué tiene de bueno el romanesco?

- El romanesco es una verdura crucífera con una apariencia única y fascinante.
- El romanesco tiene un sabor delicado, como coliflor dulce o brócoli suave.
- El romanesco es una excelente fuente de vitamina C que ayuda a mantener el sistema inmunológico saludable.



¿Cuál es la mejor forma de comer romanesco?

- Utilice romanesco en lugar de brócoli o coliflor en las recetas.
- Sírvalo crudo con su salsa favorita
- Romanesco asado o al vapor para un acompañamiento rápido y fácil

Selección y preparación

Selección	Almacenamiento
Elija cabezas de romanesco que se sientan firmes y que tengan ramilletes firmes y bien compactos.	Guárdelo sin lavar, en una bolsa de plástico, en el cajón para verduras de su refrigerador.
Preparación	Modo de cocinarlo
Enjuague con agua corriente justo antes de usar.	Cocine al vapor, ase, hierva, saltee o triture



Samaritan
Health Services