



Local PICK OF THE MONTH

April 2025

Fennel

Fennel & Chicken Salad

Ingredients

- 2 medium fennel bulbs.
- 2 cups cooked chicken, chopped.
- 1 shallot, minced.
- 1 cup light mayonnaise.
- 1 tsp Dijon mustard.
- Salt and pepper to taste.

Directions

- Slice off the stalks and root end of the fennel bulbs. Slice the bulb into quarters and remove the tough core. Chop remaining fennel into bite-sized pieces.
- Add chopped fennel to a bowl with all other ingredients and mix well.
- Optional: Cut up fennel fronds and sprinkle over the salad for a colorful garnish.

Yields 5, 1 cup servings.

Nutrition information per

serving: 240 calories, 13 g fat, 3 g fiber, 13 g carbohydrates, 19 g protein

Recipe adapted from
whistlingtrainfarm.com

What's so great about fennel?

- All parts of the fennel plant are edible including the bulb, stalks, fronds, and seeds.
- Fennel has a unique and refreshing flavor similar to sweet licorice or star anise.
- Fennel contains vitamin C, potassium, and fiber.



What's the best way to eat fennel?

- Fennel pairs well with fish, shellfish, citrus, carrots, tomatoes, pork, and chicken.
- Add fennel to salads, slaws, pasta, and soup.
- Use fennel fronds as a garnish.

Selection and preparation

Selection	Storage
Choose firm bulbs that feel heavy for their size.	Store in the refrigerator in a plastic bag or container.
Preparation	Cooking
Slice off the stalks and root end of the bulb, then slice the bulb into quarters and remove the tough core.	Enjoy the fennel bulb raw, roasted, braised, caramelized or grilled.



Samaritan
Health Services



Local

SELECCIÓN DEL MES

Abril 2025

Hinojo

Ensalada de hinojo y pollo

Ingredientes

- 2 bulbos de hinojo medianos.
- 2 tazas de pollo cocido, picado
- 1 cebolla picada
- 1 taza de mayonesa light.
- 1 cdta. de mostaza dijon
- Sal y pimienta al gusto.

Instrucciones

- Corte los tallos y la raíz de los bulbos de hinojo. Corte el bulbo en cuartos y retire el corazón duro. Corte el hinojo restante en trozos pequeños.
- Añada el hinojo picado a un tazón con el resto de ingredientes y mezcle bien.
- Opcional: Corte hojas de hinojo y espolvoréelas sobre la ensalada para obtener una guarnición colorida.

Rinde 5 porciones de 1 taza

Información nutricional por porción: 240 calorías, 13 g grasa, 3 g fibra, 13 g carbohidratos, 19 g proteína

Receta adaptada de
whistlingtrainfarm.com

¿Qué tiene de bueno el hinojo?

- Todas las partes de la planta de hinojo son comestibles, incluido el bulbo, los tallos, las hojas y las semillas.
- El hinojo tiene un sabor único y refrescante similar al regaliz dulce o al anís estrellado.
- El hinojo contiene vitamina C, potasio y fibra.



¿Cuál es la mejor manera de comer hinojo?

- El hinojo combina bien con pescado, mariscos, cítricos, zanahorias, tomates, cerdo y pollo.
- Agregue hinojo a ensaladas, ensaladas ralladas, pastas y

Selección y preparación

Selección	Almacenamiento
Elija bulbos firmes que se sientan pesados para su tamaño.	Conservar en el refrigerador en una bolsa de plástico o en un recipiente
Preparación	Modo de cocinarlo
Corte los tallos y el extremo de la raíz del bulbo, luego corte el bulbo en cuartos y retire el corazón duro.	Disfrute del bulbo de hinojo crudo, asado, estofado, caramelizado o a la parrilla.



Samaritan
Health Services