



Local PICK OF THE MONTH

May 2025

Mushrooms

Mushroom Stroganoff

Ingredients

- 4 cups sliced mushrooms.
- 2 1/2 cups chopped onion.
- 1 tablespoon butter or margarine.
- 3/4 cup water.
- 1 bouillon cube.
- 1 teaspoon garlic powder.
- 1 tablespoon cornstarch.
- 3 tablespoons light sour cream.
- 3 cups cooked noodles or rice.

Directions

- Heat butter or margarine in a large skillet over medium-high heat. Add onion and mushrooms, sauté until starting to brown.
- In a small bowl, mix water, bouillon, garlic powder, and cornstarch. Add to skillet and cook until sauce thickens.
- Remove from heat and stir in sour cream.
- Serve over noodles or rice.

Yields 6, 1 cup servings.

Nutrition information per

serving: 160 calories, 3.5 g fat, 2 g fiber, 28 g carbohydrates, 6 g protein

Recipe adapted from
foodhero.org.

What's so great about mushrooms?

- Mushrooms are an excellent source of riboflavin, a B vitamin that helps your cells function properly.
- Mushrooms have a savory, or umami, flavor.
- There are around 2,500 varieties of mushrooms grown worldwide.



What's the best way to eat mushrooms?

- Add mushrooms to soup, stir fry, casserole, pizza, pasta, salads, scrambles, and more.
- Try all the different varieties of mushrooms!

Selection and preparation

Selection	Storage
Choose fresh mushrooms that are dry and firm.	Store mushrooms in the refrigerator in a container that allows for air flow such as a paper bag.
Preparation	Cooking
Clean mushrooms just before using by wiping the surface with a damp paper towel.	Mushrooms can be enjoyed raw, sauteed, roasted, broiled and grilled.



Samaritan
Health Services



Local

SELECCIÓN DEL MES

Mayo 2025

Hongos

Stroganoff de hongos

Ingredientes

- 4 tazas de hongos en rodajas.
- 2 1/2 tazas de cebolla picada.
- 1 cucharada de mantequilla o margarina.
- 3/4 taza de agua.
- 1 cubito de caldo.
- 1 cucharadita de ajo en polvo.
- 1 cucharada de maicena.
- 3 cucharadas de crema agria.
- 3 tazas de fideos o arroz cocido .

Instrucciones

- Caliente la mantequilla o margarina en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y los hongos y saltee hasta que empiecen a dorarse.
- En un tazón pequeño, mezcle el agua, el caldo, el ajo en polvo y la maicena. Agregue a la sartén y cocine hasta que la salsa espese.
- Retire del fuego y agregue la crema agria.
- Sirva sobre fideos o arroz.

Rinde 6 porciones de 1 taza

Información nutricional por porción 160 calorías, 3.5 g grasa, 2 g fibra, 28 g carbohidratos, 6 g proteína

Receta adaptada de foodhero.org.

¿Qué tienen de bueno los hongos?

- Los hongos son una excelente fuente de riboflavina, una vitamina B que ayuda a que las células funcionen correctamente.
- Los hongos tienen un sabor salado o umami (intenso y agradable).
- Existen alrededor de 2.500 variedades de hongos cultivados en todo el mundo.



¿Cuál es la mejor manera de comer hongos?

- Agregue hongos a sopas, salteados, guisos, pizzas, pastas, ensaladas, revueltos y más.
- ¡Pruebe todas las diferentes variedades de hongos!

Selección y preparación

Selección	Almacenamiento
Elija hongos frescos que estén secos y firmes.	Guarde los hongos en el refrigerador en un recipiente que permita el flujo de aire, como una bolsa de papel
Preparación	Modo de cocinarlo
Limpie los hongos justo antes de usarlos limpiando la superficie con una toalla de papel húmeda.	Los hongos se pueden disfrutar crudos, salteados, asados, a la parrilla y a la plancha.



Samaritan
Health Services