



Local PICK OF THE MONTH

June 2025

Strawberries

Strawberry Salsa

Ingredients

- 1 1/2 cups fresh strawberries, chopped.
- 1/2 jalapeno pepper, finely chopped.
- 1/4 cup red onion, finely chopped.
- 2 tablespoons cilantro, chopped.
- 1 1/2 teaspoons lime juice.
- Optional: mango, tomato.

Directions

- Mix all of the ingredients together in a bowl.
- Let chill in the refrigerator for at least 30 minutes to allow the flavors to blend together.
- Eat with your favorite chips or use as a topping on tacos.

Yields 4, 1/2 cup servings.

Nutrition information per serving: 30 calories, 0 g fat, 2 g fiber, 6 g carbohydrates, 0 g protein

Recipe adapted from foodhero.org

What's so great about strawberries?

- Strawberries are an excellent source of vitamin C which helps to support your immune system and reduce inflammation.
- Strawberries also contain potassium, iron, fiber, and folic acid.
- This berry may lower your risk for certain cancers and heart disease.



What's the best way to eat strawberries?

- Choose local berries for peak ripeness and flavor.
- Eat strawberries by themselves or add to oatmeal, yogurt, pancakes, toast, salads and smoothies.

Selection and preparation

Selection	Storage
Choose strawberries that are shiny and firm with a bright red color.	Strawberries will stay fresh in the refrigerator for up to three days.
Preparation	Cooking
Rinse under cold running water and remove stem caps before serving.	No need to cook!



Samaritan
Health Services



Local

SELECCIÓN DEL MES

Junio 2025

Fresas

Salsa de fresa

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de fresas frescas y picadas.
- 1/2 chile jalapeño finamente picado.
- 1/4 taza de cebolla roja finamente picada.
- 2 cucharadas de cilantro picado.
- 1 1/2 cucharaditas de jugo de limón.
- Opcional: mango, tomate.

Instrucciones

- Mezcle todos los ingredientes en un tazón.
- Déjelo enfriar en el refrigerador durante al menos 30 minutos para permitir que los sabores se mezclen.
- Cómalo con sus chips favoritos o úsela como aderezo para tacos.

Rinde 4 porciones de 1/2 taza.

Información nutricional por porción: 30 calorías, 0 g grasa, 2 g fibra, 6 g carbohidratos, 0 g proteína

Receta adaptada de foodhero.org

¿Qué tienen de bueno las fresas?

- Las fresas son una excelente fuente de vitamina C que ayudan a reforzar el sistema inmunológico y reducir la inflamación.
- Las fresas también contienen potasio, hierro, fibra y ácido fólico.
- Esta fruta puede reducir el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardíacas.



¿Cuál es la mejor manera de comer fresas?

- Elija fresas locales para lograr la máxima madurez y sabor.
- Coma fresas solas o agréguelas a avena, yogurt, pancakes,

Selección y preparación

Selección	Almacenamiento
Elija fresas que sean brillantes y firmes con un color rojo brillante.	Las fresas se mantendrán frescas en el refrigerador hasta por tres días.
Preparación	Modo de cocinarlo
Enjuague con agua corriente fría y retire la parte verde del tallo antes de servir.	¡No es necesario cocinarla!



Samaritan
Health Services