



Local PICK OF THE MONTH

June 2026

Strawberries

Strawberry Cucumber Salad

Ingredients

- 1 pint strawberries, thinly sliced.
- 1 English cucumber, halved and thinly sliced.
- 1/2 small red onion, thinly sliced.
- 1/2 cup chopped basil.
- 1/2 cup chopped mint.
- 2 Tablespoons olive oil.
- 2 Tablespoons balsamic vinegar.
- 2 teaspoons honey.
- 1/2 teaspoon salt.

Directions

- In a large bowl, whisk together olive oil, balsamic vinegar, honey, and salt.
- Add the onions to the dressing and toss gently. Allow to sit for 10 minutes.
- Add the strawberries, cucumber, basil, and mint to the bowl. Toss gently to combine. Serve immediately.

Yields 4, 1 cup servings.

Nutrition information per

serving: 127 calories, 7 g fat, 3 g fiber, 12 g carbohydrates, 2 g protein

Recipe adapted from
oursaltykitchen.com

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.	Store unwashed in an airtight container lined with paper towels in the refrigerator.
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 2026

Fresas

Ensalada de fresas y pepinos

Ingredientes

- 1 pinta de fresas, cortadas en rodajas finas.
- 1 pepino inglés, cortado por la mitad y en rodajas finas.
- 1/2 cebolla pequeña roja, cortada en rodajas finas.
- 1/2 taza de albahaca picada.
- 1/2 taza de menta picada.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de vinagre balsámico.
- 2 cucharaditas de miel.
- 1/2 cucharadita de sal.

Instrucciones

- En un tazón grande, bate el aceite de oliva, el vinagre balsámico, la miel y la sal.
- Agregue las cebollas al aderezo y mezcle suavemente. Deje reposar durante 10 minutos.
- Añada las fresas, el pepino, la albahaca y la menta al tazón. Mezcle suavemente para integrar. Sirva inmediatamente.

Rinde 4, 1 taza por porción.

Información nutricional por

porción: 127 calorías, 7 g grasa, 3 g fibra, 12 g carbohidratos, 2 g proteína

¿Qué tienen de especial las fresas?

- Las fresas son una excelente fuente de vitamina C, la cual ayuda a reforzar tu sistema inmunológico y a reducir la inflamación.
- Las fresas también contienen potasio, hierro, fibra y ácido fólico.
- También podría reducir su riesgo de padecer de ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardíacas.



¿Cuál es la mejor manera de comer fresas?

- Elija bayas locales para obtener la máxima madurez y sabor.
- Come las fresas solas o añádelas a la avena, el yogur, los panqueques, pan tostado, las ensaladas y los batidos.

Selección y preparación

Selección	Almacenamiento
Elige fresas que sean brillantes y firmes, de un color rojo intenso.	Guárdelo sin lavar en un recipiente hermético, forrado con toallas de papel, en el refrigerador.
Preparación	Modo de cocinar
Enjuague bajo agua corriente fría y retire los tallos antes de servir.	¡No es necesario cocinar!

Receta adaptada de
oursaltykitchen.com



Samaritan
Health Services