



Local PICK OF THE MONTH

July 2025

Cucumbers

Cucumber Yogurt Dip

Ingredients

- 1 small cucumber, peeled, seeded and finely chopped.
- 1 cup plain Greek yogurt, nonfat or low-fat.
- 1-2 gloves garlic, minced.
- 1/4 teaspoons salt.
- 1 tablespoon chopped dill.
- 1 tablespoon lemon juice.

Directions

- Mix all ingredients together in a medium bowl.
- Chill in the refrigerator until ready to eat!
- Enjoy with cut vegetables, crackers, pita bread, wraps, grain bowls or use as a spread on a sandwich.

Yields 5, 1/4 cup servings.

Nutrition information per serving: 30 calories, 0 g fat, 0 g fiber, 2 g carbohydrates, 5 g protein

Recipe adapted from foodhero.org

What's so great about cucumbers?

- Cucumbers are low in calories and are great for staying hydrated on hot summer days!
- Cucumbers contain vitamin C, vitamin K, and potassium.
- Cucumbers are crunchy and refreshing.



What's the best way to eat cucumbers?

- Remove the peel if it is thick or tastes bitter.
- Add to salads, sandwiches, wraps, and pasta salad.
- Slice cucumbers into spears or coins and enjoy with your favorite dip.

Selection and preparation

Selection	Storage
Choose cucumbers that are firm with an even color. Smaller cucumbers have fewer seeds.	Store in the refrigerator wrapped in plastic to help retain moisture.
Preparation	Cooking
Scrub with a vegetable brush under running water just before using.	Cucumbers are best eaten fresh, pickled, or marinated.



Samaritan
Health Services



Local

SELECCIÓN DEL MES

Julio 2025

Pepinos

Aderezo de yogurt y pepino

Ingredientes

- 1 pepino pequeño, pelado, sin semillas y finamente picado.
- 1 taza de yogurt griego natural, descremado o bajo en grasa.
- 1 o 2 dientes de ajo picados.
- 1/4 cucharadita de sal.
- 1 cucharada de eneldo picado.
- 1 cucharada de jugo de limón.

Instrucciones

- Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano.
- ¡Enfríe en el refrigerador hasta que esté listo para comer!
- Disfrútelo con vegetales cortados, galletas, pan pita, wraps, bowls de granos o úselo como aderezo en un sándwich.

Rinde 5 porciones de 1/4 taza.

información nutricional por porción: 30 calorías, 0 g de grasa, 0 g de fibra, 2 g de carbohidratos, 5 g de proteína

¿Qué tienen de bueno los pepinos?

- Los pepinos son bajos en calorías y son ideales para mantenerse hidratado en los calurosos días de verano.
- Contienen vitamina C, vitamina K y potasio.
- Son crujientes y refrescantes.



¿Cuál es la mejor manera de comer pepinos?

- Retire la cáscara si está gruesa o tiene un sabor amargo.
- Añádalos a ensaladas, sándwiches, wraps y ensalada de pasta.

Selección y preparación

Selección	Almacenamiento
Elija pepinos firmes y de color uniforme. Los pepinos más pequeños tienen menos semillas.	Guárdelos en el refrigerador envueltos en plástico para ayudar a retener la humedad.
Preparación	Modo de cocinarlos
Frote con un cepillo para verduras bajo el chorro de agua justo antes de usarlos.	Los pepinos se comen mejor frescos, encurtidos (pickled) o marinados.

Receta adaptada de [foodhero.org](https://www.foodhero.org)



Samaritan
Health Services