



Local

PICK OF THE MONTH

July 2026

Watermelon

Watermelon Salsa

Ingredients

- 4 cups of diced seedless watermelon
- 1 cup diced red onion
- 2/3 cup chopped fresh cilantro leaves
- 1/2 cup chopped mint
- 1-2 jalapenos finely diced
- zest and juice of 1 lime

Directions

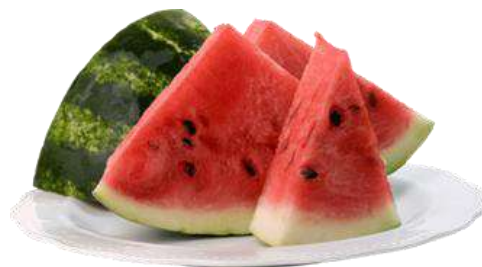
- Toss all ingredients until combined. Serve Cold.

Nutrition information per serving: 50 calories, 0g fat, 1g fiber, 11g carbohydrates, 0g protein

Recipe adapted from givemesomeoven.com

What's so great about Watermelon?

- They are 90% water making them great for hydration
- It is a rich source of vitamin A and C which support immune skin and eye health
- Watermelons get their red color from something called lycopene which is also a powerful antioxidant



What's the best way to eat Watermelon?

- Fresh, chilled sliced or cubes are great on their own.
- Top with Tajin for a kick or Balsamic for something savory
- Pair with a protein or fat to balance blood sugar
- Blend and freeze into a popsicle for a hot day.

Selection and preparation

Selection	Storage
Look for a smooth, symmetrical, bruise free, heavy melon. It should have a melon fragrance.	Uncut: Room Temperature for up to 2 weeks Cut: Refrigerate and eat within three to four days
Preparation	Cooking
Wash the rind then cut the watermelon in slices, wedges or cubes.	Watermelon is usually eaten raw but can be grilled or blended into juice.



Samaritan
Health Services



Local

SELECCIÓN DEL MES

Julio 2026

Sandía

Salsa de Sandía

Ingredientes

- 4 tazas de sandía sin semillas cortada en cubos
- 1 taza de cebolla roja picada
- 2/3 de taza de hojas de cilantro fresco picado
- 1/2 taza de menta picada
- 1-2 jalapeños picados bien finos
- Jugo y ralladura de la piel de 1 lima

Instrucciones

- Revuelva todos los ingredientes hasta que estén bien integrados. Sirvalo frío.

Información nutricional por porción: 50 calorías, 0g grasa, 1 g fibra, 11 g carbohidratos, 0 g proteína
 Receta adapta de givemesomeoven.com

¿Qué tiene de especial la sandía?

- Son 90% agua haciendo las maravillosas para la hidratación
- Es una Fuente rica de vitamina A y C que apoya el sistema inmunológico, piel y salud del ojo
- Las sandías obtienen su color rojo de una sustancia llamada licopeno, que también es un potente antioxidante



¿Cuál es la mejor forma de comer sandía?

- Fresca, helada, en rodajas, en cubos o excelentes por si sola
- Añade Tajín por encima para darle un toque picante, o vinagre balsámico para un sabor más intenso
- combínala con una proteína o grasa para equilibrar el azúcar en la sangre
- Licua y congela como paleta para un día caliente

Selección y preparación

Selección	Almacenamiento
Busque una sandía lisa, simétrica, sin moretones y que sea pesado. Que tenga aroma de melón.	Sin partir: a temperatura ambiente hasta por 2 semanas Partida: Refrigerada y comer entre tres a cuatro días
preparación	Modo de cocinar
Enjuague la cascara y después parta la sandía en rodajas, gajos o cubos.	La sandía usualmente se come cruda pero puede ser asada en la parrilla o licuada echa en jugo.



Samaritan
Health Services