



Local PICK OF THE MONTH

August 2025

Berries

Baked Berry Oatmeal

Ingredients

- 2 cups rolled oats.
- 1 teaspoon baking powder.
- 1/4 teaspoon salt.
- 2 eggs.
- 1/2 cup brown sugar.
- 1 1/2 teaspoons vanilla.
- 2 cups nonfat milk.
- 4 teaspoons melted butter.
- 2 cups berries.

Directions

- Preheat oven to 375 degrees F.
- In a medium bowl, mix together the oats, baking powder, and salt.
- In a separate bowl, whisk the eggs until blended. Stir in the brown sugar, vanilla, and melted butter.
- Add the wet ingredients to the dry ingredients and stir until well combined.
- Fold in the berries and pour mixture into a baking dish.
- Bake for 20-30 minutes or until top is golden brown.

Yields 6, 1 cup servings.

Nutrition information per

serving: 280 calories, 7 g fat, 4 g fiber, 46 g carbohydrates, 9 g protein

Recipe adapted from foodhero.org.

What's so great about berries?

- Blackberries, blueberries, boysenberries, raspberries and marionberries are all tasty, nutrient-dense options.
- Berries are rich in antioxidants that help to protect against disease.



What's the best way to eat berries?

- Choose local berries for peak flavor and ripeness.
- Sweeten up breakfast by adding a handful of berries to your oatmeal, cereal, pancakes, toast, cottage cheese and yogurt.
- Overripe berries can be used to make syrups, sauces, smoothies, pies and cobblers.

Selection and preparation

Selection	Storage
Select berries that are dry, plump and firm without signs of spoilage.	Refrigerate berries and use within 1-5 days. You can also freeze berries for longer storage.
Preparation	Cooking
Rinse under cool running water just before eating or using.	No cooking necessary!



Samaritan
Health Services



Local

SELECCIÓN DEL MES

Agosto 2025

Berries/Bayas

Avena horneada con Berries

Ingredientes

- 2 tazas de copos de avena.
- 1 cda de polvo para hornear.
- 1/4 cucharadita de sal.
- 2 huevos.
- 1/2 taza de azúcar morena.
- 1 1/2 cucharaditas de vainilla.
- 2 tazas de leche descremada.
- 4 cdtas de mantequilla derretida.
- 2 tazas de berries.

Instrucciones

- Precaliente el horno a 375 F/ 190 °C.
- En un tazón mediano, mezcle avena, polvo de hornear y sal.
- En un tazón aparte, bata los huevos hasta que estén bien integrados. Incorpore el azúcar morena, vainilla y mantequilla.
- Agregue los ingredientes húmedos a los secos y revuelva hasta que estén bien combinados.
- Incorpore las berries y vierta la mezcla en una fuente para hornear.
- Hornee durante 20-30 minutos o hasta que la superficie esté dorada.

Rinde 6 porciones de 1 taza.

Información nutricional por porción:
280 calorías, 7 g de grasa, 4 g de fibra, 46 g de carbohidratos, 9 g de proteína.

¿Qué tienen de bueno las berries?

- Moras, arándanos, moras de Boysen, frambuesas y moras Marion son opciones sabrosas y ricas en nutrientes.
- Son ricas en antioxidantes que ayudan a proteger contra las enfermedades.



¿Cuál es la mejor manera de comer berries?

- Elija locales para disfrutar de su máximo sabor y madurez.
- Endulce su desayuno añadiendo un puñado de berries a su avena, cereales, panqueques, tostadas, queso cottage y yogurt.
- Las berries demasiado maduras se pueden usar para preparar

Selección y preparación

Selección	Almacenamiento
Seleccione berries que estén secas, gorditas y firmes y sin partes dañadas.	Guarde las berries en el refrigerador y úselas dentro de 1 a 5 días. También puede congelarlas si desea conservarlas por más tiempo.
Preparación	Modo de cocinarlas
Lávelas con agua fría corriente justo antes de consumirlas o utilizarlas.	¡No es necesario cocinarlas!



Samaritan
Health Services