



Local PICK OF THE MONTH

September 2025

Plums

Purple Fruit Salad with Yogurt Lime Dressing

Ingredients

- 2 cups diced plums.
- 2 cups halved seedless black or red grapes.
- 2 cups blueberries or blackberries.
- 1 1/2 cups low-fat plain yogurt.
- 1 tablespoon lime zest.
- 1 tablespoon lime juice.
- 4 teaspoons sugar.

Directions

- Make the lime yogurt dressing by mixing yogurt, lime zest, lime juice, and sugar in a medium bowl until well combined.
- In a large bowl, combine plums, grapes, and berries.
- Dish up the fruit salad and add a drizzle of yogurt dressing before serving!

Yields 6, 1 cup servings.

Nutrition information per serving: 130 calories, 1 g fat, 2 g fiber, 29 g carbohydrates, 3 g protein

Recipe adapted from eatingwell.com.

What's so great about plums?

- Plums are a good source of vitamin C.
- Plums work well in both sweet and savory dishes.
- Plums come in a variety of sizes and colors including purple, red, and yellow.



What's the best way to eat plums?

- Enjoy plums whole or sliced for an easy snack.
- Add plums to salads, smoothies, oatmeal and yogurt.
- Try using plums in place of peaches in dessert recipes.
- Plums pair well with nuts, greens, creamy cheeses, chicken, pork, and other fruits.

Selection and preparation

Selection	Storage
Choose plums that are plump and have smooth skin.	Store unripe plums at room temperate. Once ripe, store in the refrigerator.
Preparation	Cooking
Rinse under cold running water and discard the pit in the center.	No cooking necessary!



Samaritan
Health Services



Local

SELECCIÓN DEL MES

Septiembre 2025

Ciruelas

Ensalada de Frutas Moradas con Aderezo de Yogurt y Limón

Ingredientes

- 2 tazas de ciruelas en cubos.
- 2 tazas de uvas negras o rojas sin semillas, cortadas por la mitad.
- 2 tazas de arándanos azules o moras.
- 1 1/2 tazas de yogurt natural bajo en grasa.
- 1 cda de ralladura de limón.
- 1 cda de jugo de limón.
- 4 cdta de azúcar.

Instrucciones

- Prepare el aderezo de yogurt con limón mezclando el yogurt, ralladura de limón, jugo de limón y azúcar en un tazón mediano hasta que estén bien integrados.
- En un tazón grande, combine ciruelas, uvas y moras o arándanos.
- Sirva la ensalada de frutas y agregue un chorrito de aderezo de yogurt antes de servir. !

Rinde 6 porciones de 1 taza

Información nutricional por

porción: 130 calorías, 1 g de grasa, 2 g de fibra, 29 g de carbohidratos, 3 g de proteína.

¿Qué tienen de bueno las ciruelas?

- Las ciruelas son una buena fuente de vitamina C.
- Las ciruelas funcionan bien tanto en platos dulces como salados.
- Vienen en una variedad de tamaños y colores, incluyendo morado, rojo y amarillo.



¿Cuál es la mejor manera de comer ciruelas?

- Disfrute ciruelas enteras o en rodajas como un bocadillo fácil.
- Agregue ciruelas a ensaladas, batidos, avena y yogurt.
- Pruebe ciruelas en lugar de duraznos en recetas de postres.
- Las ciruelas combinan bien con nueces, hojas verdes, quesos cremosos y pollo, cerdo, y otras frutas.

Selección y preparación

Selección	Almacenamiento
Elija ciruelas que estén firmes y tengan la piel lisa.	Guarde las ciruelas que no estén maduras a temperatura ambiente. Una vez maduras, consérvelas en el refrigerador.
Preparación	Modo de cocinarlos
Enjuáguelas bajo agua fría corriente y deseche el hueso/semilla del centro.	¡No es necesario cocinarlas!



Samaritan
Health Services