



Local

PICK OF THE MONTH

September 2026

Artichokes

High Protein Spinach

Artichoke Dip

Ingredients

- 1 cup blended cottage cheese
- 1/2 cup plain Greek yogurt
- 1 (10 oz) package frozen chopped spinach, thawed and squeezed dry
- 1 (14 oz) can artichoke hearts, drained and chopped
- 1/2 cup shredded mozzarella cheese
- 1/2 cup shredded Parmesan cheese
- 2 cloves of garlic, minced (or 1/2 teaspoon garlic powder in a pinch)
- 1 tablespoon olive oil

Directions

- In a large mixing bowl, combine all ingredients.
- Transfer to a greased baking dish, top with additional cheese as desired
- Bake in the oven for 20-25 minutes at 375°F. and allow it to cool slightly before serving.

Yields 8, 1/2 cup servings.

Nutrition information per serving: 120 calories, 6 g fat, 3 g fiber, 6 g carbohydrates, 10 g protein

Recipe adapted from proteinprepper.com.

What's so great about artichokes?

- This vegetable is nutrient dense and low-calorie.
- They are high in vitamin C, which supports a strong immune system.
- A good source of magnesium which regulates muscle and nerve function.
- High in fiber, which supports healthy digestion



What's the best way to eat artichokes?

- Peel the leaves and use your teeth to scrape off the edible portion from the base of each leaf.
- Add artichoke hearts to pasta, pizza, salads and casseroles
- Steamed or boiled and dipped in butter or sauce
- Added to salads, pasta dishes, or dips (like spinach-artichoke dip)

Selection and preparation

Selection

Choose fresh, frozen or canned artichokes. Fresh artichokes should be heavy and firm with compact center leaves.

Storage

Refrigerate fresh and cooked artichokes in an airtight container.

Preparation

Cut off the top inch of leaves and cut the stem bottom to half an inch.

Cooking

Artichokes can be steamed, boiled, baked, grilled or pressure cooked.



Samaritan
Health Services



Local

SELECCIÓN DEL MES

Septiembre 2026

Alcachofas

Dip de espinacas y alcachofas alto en proteínas

Ingredientes

- 1 taza de queso requesón mezclado
- 1/2 taza de yogur griego natural
- 1 (10 oz) paquete de espinaca partida congelada, descongelada, y exprimida
- 1 (14 oz) lata de tallos de alcachofas, escurrido y picado
- 1/2 taza de queso mozzarella rallado
- 1/2 taza de queso Parmesano rallado
- 2 dientes de ajo, picado (o 1/2 cucharadita de polvo ajo)
- 1 cucharada de aceite de oliva

Instrucciones

- En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes.
- Transfiera a un traste para hornear engrasado, y cubra con más queso si lo desea.
- Hornee por 20-25 minutos a 375°F. y deje que se enfríe un poco antes de servir.

Rinde 8 porciones, 1/2 taza.

Información nutricional por

porción: 120 calorías, 6 g grasa, 3 g fibra, 6 g carbohidratos, 10 g proteína

Receta adaptada de
proteinprepper.com.

¿Qué tiene de especial las alcachofas?

- Esta verdura es rica en nutrientes y baja en calorías.
- Son altas en vitamina C, que favorece un sistema inmunológico fuerte.
- Son una buena fuente de magnesio, que regula la función muscular y nerviosa.
- Son altas en fibra, que favorece una digestión saludable.

¿Cuál es la mejor forma de comer las alcachofas?

- Pele las hojas y use sus dientes para raspar la parte comestible de la base de cada una de las hojas
- Añade los tallos de las alcachofas a pasta, pizza, ensaladas, o guisos
- Al vapor, hervidas, o bañados en mantequilla o salsa
- Añade las a ensaladas, pasta, platillos, o dips (como el dip de espinacas y alcachofas)



Selección y preparación

Selección	Almacenamiento
Escoge alcachofas frescas, congeladas o enlatadas. Las alcachofas frescas deben sentirse pesadas y firmes, con las hojas centrales compactas.	Refrigere las alcachofas frescas y cocidas en un recipiente cerrado.
Preparación	Modo de cocinar
Corta la pulgada superior de las hojas y recorta la base del tallo hasta dejarla en media pulgada.	Las alcachofas se pueden cocinar al vapor, hervir, hornear, asar a la parrilla o cocinar en olla a presión.



Samaritan
Health Services