



Summer Squash

Varieties: Zucchini, Costata Romanesca, Pattypan, Tatume, Yellow Crookneck, Zephyr

Storage:

- ◇ Store in a plastic bin or bag.
- ◇ Keep in the refrigerator for 2 or 3 days.

Preparation:

- ◇ Scrub the squash with a brush to remove any dirt.
- ◇ Cut off the bases and stems. You don't need to peel summer squash.

Quick Recipe: *Squash Planks (Roasted or Grilled)*

- ◇ **Roast:** Pre-heat oven to 400 degrees and oil two baking sheets. Slice squash lengthwise, brush with oil, and cook 20 minutes.
- ◇ **Grill:** Heat grill to medium high. Slice squash lengthwise and brush with oil. Grill 5 minutes each side.
- ◇ Top with fresh herbs, pepper, and a pinch of salt.

capitalareafoodbank.org/produce-guides

Nutrition info: 1 cup sliced summer squash = 18 calories | 4g carbs | 0g fat | 1g protein | 2mg sodium | 1g fiber



Good for you: Summer squash has vitamins and minerals, such as calcium, which is good for bones, teeth, muscles, and nerves!

Ways to Use:

- ◇ Combine smashed pinto beans and cheese. Wrap mixture and *Squash Planks* in tortilla and enjoy.
- ◇ Chop *Squash Planks* and toss with pasta and lemon.
- ◇ Shred raw squash and add to quick breads and muffins.
- ◇ Slice into thin rings and add squash to stir-fries.

Fact: Summer squash has tender skin and flesh, while winter has tough, inedible skin. Summer squash has small edible seeds, while winter squash has large and tough seeds that need to be roasted and shelled before eating.

Together we can solve hunger™



Zapallitos

Almacenamiento:

- ◇ Guardar en un recipiente o bolsa plástica.
- ◇ Guardar en la nevera por 2 o 3 días.

Preparación:

- ◇ Limpie el zapallito con un cepillo para quitar los restos de tierra.
- ◇ Corte las bases y los tallos. No hace falta pelar el zapallito.

Receta rápida: Zapallitos a la plancha (asados o a la parrilla)

- ◇ **Asados:** Precaliente el horno a 400 grados y pon aceite en dos bandejas para hornear. Corte el zapallito a lo largo, cúbrelo con aceite y cocine durante 20 minutos.
- ◇ **Parrilla:** Caliente la parrilla a temperatura media a alta. Corte el zapallito a lo largo, cúbrelo con aceite y deje cada lado en la parrilla por 5 minutos.
- ◇ Sirva con hierbas frescas, pimienta y una pizca de sal.

capitalareafoodbank.org/produce-guides

Información nutricional:

1 taza de zapallitos = 18 calorías | 4g carbohidratos | 0g grasa | 1g proteínas | 2mg sodio | 1g fibras



Saludable: ¡Los zapallitos contienen vitaminas y minerales, como el calcio que es bueno para los huesos, los dientes, los músculos y los nervios!

Modos de uso:

- ◇ Mezcle frijoles y queso. Enrolle la mezcla con *zapallitos a la plancha* en una tortilla y disfrute.
- ◇ Corte *zapallitos a la plancha* y mézclelos con pasta y limón.
- ◇ Ralle un zapallito crudo y añádalo a la masa de pan o magdalenas.
- ◇ Corte en rodajas finas y añádalas a un revuelto.

Dato: Los zapallitos tienen cáscara tierna y pulpa, mientras que la calabaza tiene cáscara dura e incomedible. Los zapallitos tienen semillas pequeñas y comestibles, mientras que las calabazas tienen semillas grandes y duras que deben hornearse y descascarse antes de consumir.

Together we can solve hunger™