



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)

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

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.

Tip:

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.





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)

1. 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.
2. Parrilla: Caliente la parrilla a temperatura media alta a lo largo, cúbrelo con aceite y deje cada lado en la parrilla por 5 minutos.
3. Sirva con hierbas frescas, pimienta y una pizca de sal.

Saludables:

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

Modo 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 añádale 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 calabaza tiene cáscara dura e incomedible. Los zapallitos tienen semillas pequeñas y comestibles, mientras que las calabazas tienen illas grandes y duras que deben hornearse y descascararse antes de consumir.

