



# Summer Squash

**Varieties:** Zucchini, Costata Romaneca, 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.



# Bí ngòì mùa hè

**Các giống khác nhau:** Bí Zucchini, bí Costata Romaneca, bí Pattypan, bí Tatume, bí Yellow Crookneck, bí Zephyr



## Bảo quản:

- Bảo quản trong túi hoặc hộp nhựa.
- Để trong tủ lạnh trong 2 hoặc 3 ngày.

## Sơ chế:

- Chà rửa bí ngòì bằng bàn chải để loại bỏ bùn đất.
- Cắt phần đáy và cuống. Bạn không cần gọt vỏ bí ngòì Summer Squash.

## Công thức chế biến nhanh: Squash Planks (Nướng lò hoặc nướng trực tiếp trên lửa)

1. Nướng lò: Làm nóng lò trước ở 400 độ và phết dầu lên hai tấm giấy nướng. Cắt bí ngòì theo chiều dọc, phết dầu và nấu trong 20 phút.
2. Nướng trực tiếp trên lửa: Làm nóng vỉ nướng ở lửa vừa-lớn. Cắt bí ngòì theo chiều dọc và phết dầu. Nướng trong 5 phút mỗi mặt.
3. Cho thảo dược tươi, tiêu và một nhúm muối lên trên.

## Tốt cho bạn:

- Bí ngòì Summer Squash giàu vitamin và khoáng chất như canxi, đây là chất tốt cho xương, răng, cơ và hệ thần kinh!

## Cách dùng:

- Kết hợp bí ngòì với đậu và phô mai. Cuốn hỗn hợp này và Squash Plank trong bánh tortilla và thưởng thức.
- Cắt nhỏ Squash Plank và cho vào mì pasta và chanh.
- Bào bí ngòì sống và cho vào bánh mì nhanh và muffin.
- Thái thành lát tròn mỏng và cho vào xào.

## Mẹo:

Bí ngòì mùa hè Summer Squash có vỏ và phần thịt quả mềm, trong khi bí ngòì mùa đông có lớp vỏ cứng, không ăn được. Bí ngòì mùa hè Summer Squash có hạt nhỏ, có thể ăn được trong khi bí ngòì mùa đông có hạt lớn và cứng mà cần phải nướng lên và bóc vỏ trước khi ăn.

