



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 to 3 Days

Preparation:

- Scrub the squash with a soft brush to remove any dirt.
- Cut off the bassets and the stems. You do not need to peel summer squash.

Quick Recipe:

1. Roast: Pre-heat oven to 400°F and lightly oil two baking sheets. Slice squash lengthwise, brush lightly with oil and cook for 20 minutes.
2. Grill: Heat grill to medium high heat. Slice squash lengthwise and brush with oil. Grill 2 to 3 minutes on 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:

- Add squash to your rice and pasta dishes.
- Add roasted or grilled squash to a salad.
- Shred raw squash and add to breads and muffins.
- Slice squash into thin strips and add to stir-fries.
- Use a spiralizer and make Zucchini noodles.

Did you know?

- Summer squash has tender skin and flesh, while winter squash 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.



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 to 3 Days

Preparation:

- Scrub the squash with a soft brush to remove any dirt.
- Cut off the bassets and the stems. You do not need to peel summer squash.

Quick Recipe:

1. Roast: Pre-heat oven to 400°F and lightly oil two baking sheets. Slice squash lengthwise, brush lightly with oil and cook for 20 minutes.
2. Grill: Heat grill to medium high heat. Slice squash lengthwise and brush with oil. Grill 2 to 3 minutes on 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:

- Add squash to your rice and pasta dishes.
- Add roasted or grilled squash to a salad.
- Shred raw squash and add to breads and muffins.
- Slice squash into thin strips and add to stir-fries.
- Use a spiralizer and make Zucchini noodles.

Did you know?

- Summer squash has tender skin and flesh, while winter squash 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.





Calabaza de Verano

Variedades: Calabacin, Costata, Romanesca, Pattypan, Tatume, Yellow Crookneck, Zaphyr



Almacenamiento:

- Guarde en una de bolsa or caja de plástico.
- Mantener en un refrigerador por 2 a 3 días.

Preparación:

- Lava la calabaza con una cepillo suave para quitar la tierra.
- Corte la base y la talle. No se necesitan para calabazas de verano.

Receta Rápida:

1. Asado: Caliente el horno a 400°F y aplique aceite ligeramente a dos bandejas para hornear. Corte la calabaza a lo largo, unte ligeramente con aceite y cocine por 20 minutos.
2. Parrilla: Calienta la parrilla a fuego medio alto. Corte la calabaza a lo largo y unte con aceite. Ase por 2 a 3 minutos por cada lado.
3. Cubre con hierbas frescas, pimienta y un pizca de sal.

Saludable:

- Calabazas de verano tienen vitaminas y minerales, como calcio, que es bueno para los huesos, músculos, y niervos!

Como usar:

- Agregue calabaza a su arroz o pasta.
- Agregue calabaza asada o en parrilla a ensaladas.
- Triture calabaza cruda y agregue a pan o a muffins
- Corte la calabaza a lo largo en pedazos delgados y agregue a stir-fry.
- Utiliza un espiralizador para hacer fido de calabazón.

Sabías?

- Calabazas de verano tiene la cascara tierna, mientras la de invierno es dura y incomible. Las calabazas de verano tienen semillas pequeñas que se pueden comer, mientras las de invierno son grandes y duras que se deben tostar y desgranar antes de comer.



Calabaza de Verano

Variedades: Calabacin, Costata, Romanesca, Pattypan, Tatume, Yellow Crookneck, Zaphyr



Almacenamiento:

- Guarde en una de bolsa or caja de plástico.
- Mantener en un refrigerador por 2 a 3 días.

Preparación:

- Lava la calabaza con una cepillo suave para quitar la tierra.
- Corte la base y la talle. No se necesitan para calabazas de verano.

Receta Rápida:

1. Asado: Caliente el horno a 400°F y aplique aceite ligeramente a dos bandejas para hornear. Corte la calabaza a lo largo, unte ligeramente con aceite y cocine por 20 minutos.
2. Parrilla: Calienta la parrilla a fuego medio alto. Corte la calabaza a lo largo y unte con aceite. Ase por 2 a 3 minutos por cada lado.
3. Cubre con hierbas frescas, pimienta y un pizca de sal.

Saludable:

- Calabazas de verano tienen vitaminas y minerales, como calcio, que es bueno para los huesos, músculos, y niervos!

Como usar:

- Agregue calabaza a su arroz o pasta.
- Agregue calabaza asada o en parrilla a ensaladas.
- Triture calabaza cruda y agregue a pan o a muffins
- Corte la calabaza a lo largo en pedazos delgados y agregue a stir-fry.
- Utiliza un espiralizador para hacer fido de calabazón.

Sabías?

- Calabazas de verano tiene la cascara tierna, mientras la de invierno es dura y incomible. Las calabazas de verano tienen semillas pequeñas que se pueden comer, mientras las de invierno son grandes y duras que se deben tostar y desgranar antes de comer.

