

# Summer Squash



## Nutrition Facts:

Summer squash is high in vitamin C which helps heal cuts and wounds and keeps teeth and gums healthy.

## Selection:

Pattypan squash is round and green. Crook neck squash is yellow, usually with a curved neck. Zucchini is usually long and green.

The skin should be tender and shiny. Avoid soft or limp squash.

Choose summer squash that are small and heavy for their size.

## Storage:

Keep summer squash in the refrigerator crisper drawer and use within 5 days.

## Preparation:

Scrub the squash gently in cold water.

Trim both ends of the squash. Slice, chop, or cut into wedges.

## Serving ideas:

Eat summer squash raw in salads.

Substitute summer squash for carrots or eggplant in recipes.

To cook, place slices of summer squash in a saucepan or pot in 1 inch of cold water, and cook over medium heat for 3-5 minutes, or until tender.

## Recipe: Baby Summer Squash

### Ingredients

- 1 pound baby summer squash, sliced
- ½ teaspoon vegetable oil
- 1 teaspoon chopped garlic
- 2 Tablespoons chopped fresh parsley or 2 teaspoons dried parsley
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper

### Directions

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Wash and trim off the stem end of the squash and dry on paper towels.
3. Slice the squash.
4. Heat the oil in a non-stick skillet over medium-high heat.
5. Fry the squash until tender, about 8-10 minutes.
6. Stir in the garlic, parsley, salt and pepper.
7. Cook 1 minute longer and serve.

Makes 4 servings

Recipe from Graham Kerr's "Do Yourself a Flavor."

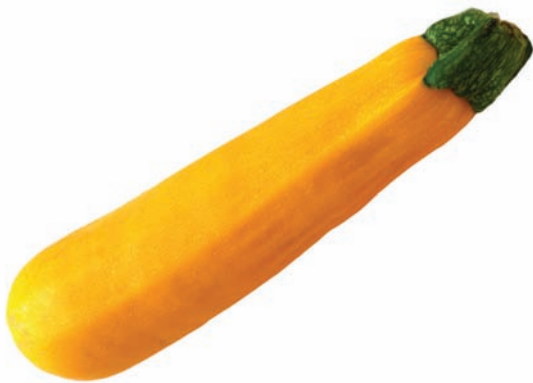
Nutrition information per serving: Calories, 25; carbohydrate, 4 gm; protein, 1.5 gm; total fat, 1 gm; saturated fat, 0 gm; trans fat, 0 gm; cholesterol, 0 mg; fiber, 1 gm; sodium, 150 mg; calcium, 22 mg; folate, 36 mcg; iron, 0.5 mg; percent calories from fat, 30%.



This material was funded by the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. The Supplemental Nutrition Assistance program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-352-8401. This institution is an equal opportunity provider and employer. ADHS 5/09



# Calabaza de Verano



## Datos de Nutrición:

La calabaza tiene alto contenido de vitamina C que ayuda a sanar cortadas y heridas y mantiene los dientes y encías sanos.

## Selección:

La calabaza pattypan es redonda y verde. La calabaza de cuello torcido es amarilla, regularmente tiene un cuello curvado. La calabacita italiana normalmente es larga y verde.

La cáscara debe ser blanda y brillante. Evite las calabazas muy blandas o mustias.

Escoja la calabaza que sean pequeñas y pesadas para su tamaño.

## Para almacenar:

Mantenga la calabaza en el refrigerador y úsela dentro de 5 días.

## Preparación:

Lave la calabaza con cuidado en agua fría. Corte los dos extremos de la calabaza. Rebane, pique o corte en cuñas.

## Ideas para servir:

Coma la calabaza cruda en ensaladas.

Substituya la calabaza por zanahorias o berenjenas en recetas.

Para cocinar, ponga las piezas de calabaza en una cacerola o en una olla en 1 pulgada de agua fría y cocine a fuego medio de 3 a 5 minutos o hasta que esté blando.

## Receta: Calabaza Bebé

### Ingredientes

- 1 libra de calabaza bebé, cortada
- ½ cucharadita de aceite vegetal
- 1 cucharadita ajo picado
- 2 cucharadas perejil fresco picado o 2 cucharaditas de perejil seco
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta

### Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave y recorte la punta del tallo de la calabaza y séquela con toallas de papel.
3. Rebane la calabaza.
4. Caliente el aceite en un sartén que no se pegue a fuego medio alto.
5. Fría la calabaza hasta que esté blanda, de 8 a 10 minutos.
6. Revuelva con el ajo, el perejil, la sal y la pimienta.
7. Cocine 1 minuto más y sirva.

4 porciones

Receta de "Do Yourself a Flavor" de Graham Kerr.

Información de nutrición por porción: 25 calorías, 4 gm de carbohidratos, 1.5 gm de proteína, total de grasa, 1 gm; 0 gm grasa saturada, 0 gm de grasa artificial, 0 mg de colesterol, 1 gm de fibra, 150 mg de sodio, 22 mg de calcio, 36 mcg de ácido fólico, 0.5 mg de hierro y 30% de calorías de grasa.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee. ADHS 5/09

