



# SUMMER SQUASH



## NUTRITION

- Vitamin C: helps heal cuts and wounds and helps the immune system.
- Low in calories: helps prevent weight gain.



## SELECTION

- For all squash varieties, choose glossy, small- to medium-sized squash, heavy for size.



## STORING

- Refrigerate summer squash for use within 3-4 days.



## CLEANING

- Rinse thoroughly under cool running water before eating. Use a vegetable brush to clean.



## PREPARING

- Summer squash can be cooked or eaten raw. It tastes great grated in salads. It can also be served raw with your favorite dip. Squash is tasty made into a ratatouille, in stir-fry or in a casserole.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition->

## RAINBOW VEGGIE SALAD

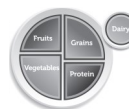
1 can red kidney beans (15.5 ounces, drained and rinsed)  
3 carrot (scrubbed and sliced)  
1 zucchini (medium, washed and sliced)  
1/2 teaspoon pepper

1 can black beans (15.5 ounces, drained and rinsed)  
1 yellow squash (medium, washed and sliced)  
1/2 cup light Italian dressing

1. Mix all the vegetables together in a large bowl.
2. Pour dressing over vegetables.
3. Sprinkle with pepper.
4. Stir gently, coating all vegetables.
5. Cover and refrigerate at least 8 hours.



# CALABAZA DE VERANO



NUTRICIONALES

- Vitamina C: ayuda a sanar cortes y heridas y ayuda al sistema inmune.
- Bajo en calorías: ayuda a prevenir el aumento de peso.



## SELECCIÓN

- Para todas las variedades de calabaza, elija calabaza brillante, pequeña a mediana, pesada para el tamaño.



## CÓMO SE GUARDA

- Refrigere la calabaza de verano para usarla en 3-4 días.



## CÓMO SE LAVA

- Enjuague bien con agua corriente fría antes de comer. Use un cepillo de verduras para limpiar.



## CÓMO SE PREPARAN

- La calabaza de verano se puede cocinar o comer cruda. Sabe muy bien rallado en ensaladas. También se puede servir crudo con tu salsa favorita. La calabaza es deliciosa y se prepara en ratatouille, en salteado o en una cazuela.



para más información:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

## ENSALADA DE VEGETALES DE RAINBOW

- 1 lata de frijoles rojos (15.5 onzas, drenada y enjuagada)
- 1 calabaza amarilla (mediana, lavada y cortada en rodajas)
- 1 lata de frijoles negros (15.5 onzas, drenada y enjuagada)
- 3 zanahorias (frotadas y rebanadas)

1. Mezcle todas las verduras juntas en un tazón grande.
2. Vierta el aderezo sobre las verduras.
3. Espolvorear con pimienta.
4. Revuelva suavemente, cubriendo todas las verduras.
5. Cubra y refrigere por lo menos 8 horas.

- 1 zucchini (mediano, lavado y rebanado)
- 1/2 taza de aderezo italiano ligero
- 1/2 cucharadita de pimienta

