

ZUCCHINI



NUTRITION

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



SELECTION

- Choose zucchini that have shiny skin and firm flesh. The best will be small to medium in size.



STORING

- Store zucchini in a plastic bag in the vegetable (crisper) drawer of the refrigerator and use within 4-5 days.



CLEANING

- When ready to use, rinse zucchini under cool running water.



PREPARING

- Cut off both ends of the zucchini. Cut the zucchini in half lengthwise (the long way), then cut each half into pieces about ½ inch to 1 inch. Heat 1 tablespoon of vegetable or olive oil in a pan over medium heat. Add the zucchini, stir occasionally, and cook for about 5 minutes until it is tender but not mushy.



For more information:

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

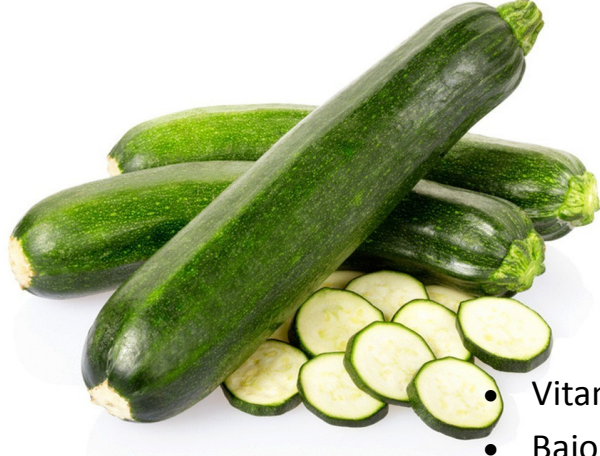
CHEESY PASTA WITH SUMMER VEGGIES

4 cups vegetables, sliced (zucchini, broccoli, peas)
 2 cups (about 8 ounces) whole wheat pasta
 2 medium garlic cloves, minced, or 1/4 teaspoon garlic salt
 1 teaspoon dried Italian seasoning
 1/4 cup Parmesan cheese

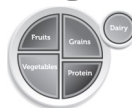
1 cup grape or fresh tomatoes (chopped and seeded)
 1 1/2 tablespoons oil (canola or vegetable)
 1/2 cup onion, chopped (about 1/2 medium onion)
 salt and pepper to taste
 1/2 cup mozzarella cheese, shredded

1. Wash and prepare vegetables and tomatoes.
2. Cook pasta according to package directions. Drain water from cooked pasta and save 1/4 cup of water.
3. Heat oil in a large skillet as pasta cooks. Add garlic and onion to skillet. Sauté over medium heat about 1-2 minutes or until soft.
4. Add any uncooked hard vegetables and cook for 3 minutes. Add soft vegetables and continue to cook. Add Italian seasoning, salt, and pepper. Add tomatoes last and cook until warm.
5. Add cooked drained pasta to the vegetables. Add a little of the water from the pasta, if needed.
6. Add cheeses to mixture. Stir until cheese is mostly melted.





CALABACÍN



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

- Elija zucchini que tenga una piel brillante y carne firme. Lo mejor será de tamaño pequeño a mediano.



CÓMO SE GUARDA

- Guarde el calabacín en una bolsa de plástico en el cajón de verduras (cajón) del refrigerador y úselo en 4-5 días.



CÓMO SE LAVA

- Cuando esté listo para usar, enjuague el calabacín con agua corriente fría.



CÓMO SE PREPARAN

- Corta ambos extremos del calabacín. Corta el calabacín por la mitad a lo largo (el largo), luego corta cada mitad en pedazos de ½ pulgada a 1 pulgada. Caliente 1 cucharada de aceite vegetal o de oliva en una sartén a fuego medio. Agregue el calabacín, revuelva de vez en cuando, y cocine durante unos 5 minutos hasta que esté tierno, pero no blanda.



para más información:

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

PASTA CASEOSA CON VERDURAS DE VERANO

- | | |
|--|--|
| 4 tazas de verduras, en rodajas (calabacín, brócoli, guisantes) | 1 taza de uva o tomates frescos (picados y sin semillas) |
| 2 tazas (alrededor de 8 onzas) de pasta integral | 1 1/2 cucharadas de aceite (canola o vegetal) |
| 2 dientes de ajo medianos, picados o 1/4 cucharadita de sal de ajo | |
| 1/2 taza de cebolla picada (alrededor de 1/2 cebolla mediana) | |
| 1 cucharadita de condimento italiano seco | sal y pimienta para probar |
| 1/4 taza de queso parmesano | 1/2 taza de queso mozzarella, rallado |

1. Lave y prepare las verduras y los tomates.
2. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Drene el agua de la pasta cocida y ahorre 1/4 taza de agua.
3. Caliente el aceite en una sartén grande mientras la pasta se cocina. Agregue el ajo y la cebolla a la sartén. Saltear a fuego medio durante 1-2 minutos o hasta que estén suaves.
4. Agregue cualquier vegetales duros crudos y cocine por 3 minutos. Agregue vegetales suaves y continúe cocinando. Agregue aderezo italiano, sal y pimienta. Agregue los tomates al final y cocine hasta que estén tibios.
5. Agregue pasta cocida y drenada a las verduras. Agregue un poco del agua de la pasta, si es necesario.
6. Agregue los quesos a la mezcla. Revuelva hasta que el queso se derrita en su mayor parte.

