



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

(Summer squash)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Vitamina C: ayuda a cicatrizar cortes y heridas y ayuda al sistema inmunológico.
- Es baja en calorías: ayuda a prevenir el aumento de peso.



CÓMO SELECCIONAR

- Para todas las variedades de calabaza, escoja una calabaza brillante, pequeña o mediana, y pesada para su tamaño.



CÓMO SE LAVA

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



CÓMO SE CONSERVA

- Refrigere la calabaza de verano y use dentro de 3 ó 4 días.



CÓMO SE PREPARA

- La calabaza de verano se puede cocinar o comer cruda. Es deliciosa si la agrega rallada a las ensaladas. También se puede servir cruda con su salsa favorita. Es sabrosa cuando la cocina en pisto (*ratatouille*), salteada o en un guiso.



Para más información:
<https://stcroix.uwex.edu/nutrition->

ENSALADA ARCOIRIS DE VERDURAS

- 1 lata de frijoles rojos (15.5 onzas, escurridos y enjuagados)
- 3 zanahorias (lavadas y en rodajas)
- 1 calabacín (mediano, lavado y en rodajas)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra

- 1 lata de frijoles negros (15.5 onzas, escurridos y enjuagados)
- 1 calabaza amarilla (mediana, lavada y en rodajas)
- 1/2 taza de aderezo italiano "light"

1. Mezcle todas las verduras en un tazón grande.
2. Vierta el aderezo sobre las verduras.
3. Espolvoree con un poco de pimienta negra.
4. Mezcle suavemente para cubrir todas las verduras.
5. Cubra y refrigere por lo menos 8 horas.



Adaptado de www.spendsmart.extension.iastate.edu. Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la *University of Wisconsin Madison, Division of Extension*, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés).