

Summer Squash

Key Points

- For the best buy, choose summer squash (yellow or green) that is firm and without soft spots.
- To prepare summer squash, scrub and rinse skins. Cut off ends before using.
- To store fresh, refrigerate in an open plastic bag for up to 3 days.
- Summer squash contains potassium, which is good for a healthy heart.



Summer Squash & White Bean Salad

Ingredients:

4 cups diced summer squash
1 cup chopped red onion
1 19-ounce can cannellini beans, drained and rinsed
2 tablespoons vegetable oil
1/4 cup apple cider vinegar
1/2 tablespoon chopped rosemary
Salt and pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine summer squash, onion, and beans.
2. In a small bowl, mix oil, vinegar, rosemary, salt, and pepper.
3. Pour oil mixture over bean-squash mixture and toss.
4. Chill, serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 10 servings.

Adapted from newhope360.com

Skillet Summer Squash

Ingredients:

2 teaspoons vegetable oil
2 garlic cloves, minced
3 green or yellow summer squash, sliced thick
1 cup corn
1 3/4 cups chopped tomatoes
Black pepper to taste (optional)

Directions:

1. In a large frying pan, heat oil over medium heat.
2. Add garlic, summer squash and corn. Cook for 2 minutes.
3. Add tomatoes and black pepper.
4. Cover pan and simmer for 5 minutes or until squash is soft.
5. Serve hot and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings.

Quick Tips

- Grate summer squash into an omelet.
- Slice and eat fresh in salads or as part of a cold vegetable platter.
- Steam chopped summer squash in a small amount of water for 5 minutes. Season with pepper.
- Remember to rinse all fruits and vegetables before using.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

For more information about Stellar Farmers Markets, visit www.nyc.gov/health/farmersmarkets

This material was funded by USDA's Supplemental Assistance Program-SNAP. The SNAP program, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact: 1-800-342-3009 or go to: myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call (202) 720-5964 (voice and TDD).

Calabaza de verano

Aspectos importantes

- Para comprar las mejores calabazas de verano (amarillas o verdes), elija las que estén firmes y no tengan partes blandas.
- Para prepararlas, lave y frote las cáscaras. Córtelas los extremos antes de usarlas.
- Si desea guardarlas frescas, puede colocarlas en una bolsa de plástico abierta y llevarlas al refrigerador por hasta 3 días.
- Las calabazas de verano contienen potasio, que contribuye a la salud del corazón.



Ensalada de calabaza de verano y frijoles

Ingredientes:

4 tazas de calabaza de verano cortada en cubos
1 taza de cebolla roja finamente cortada
1 lata de 19 onzas de frijoles cannellini escurridos y enjuagados
2 cucharadas de aceite vegetal
1/4 de taza de vinagre de sidra de manzana
1/2 cucharada de romero picado
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En un recipiente grande, mezcle la calabaza de verano, la cebolla y los frijoles.
2. En un recipiente pequeño, mezcle el aceite, el vinagre, el romero, la sal y la pimienta.
3. Vierta la mezcla de aceite sobre la preparación de frijoles y mezcle.
4. ¡Enfríe, sirva y disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 10 porciones.

Adaptada de newhope360.com

Calabaza de verano a la sartén

Ingredientes:

2 cucharaditas de aceite vegetal
2 dientes de ajo picados
3 calabazas de verano verdes o amarillas cortadas en rebanadas gruesas.
1 taza de maíz
1 3/4 tazas de tomates picados
Pimienta negra al gusto (opcional)

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue el ajo, la calabaza de verano y el maíz. Cocine por 2 minutos.
3. Agregue los tomates y la pimienta negra.
4. Colóquela la tapa a la sartén y deje que la preparación se cocine lentamente por 5 minutos o hasta que la calabaza esté tierna.
5. ¡Sirva caliente y disfrute!
6. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 8 porciones.

Consejos rápidos

- La calabaza de verano se puede rallar y usar para preparar tortillas de huevo.
- Se puede cortar en rebanadas y comer fresca en ensaladas o como parte de un plato de verduras frías.
- Puede cortarla y cocerla al vapor en una pequeña cantidad de agua durante 5 minutos. Condiméntela con pimienta.
- Recuerde lavar todas las frutas y los vegetales antes de usarlos.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite www.nyc.gov/health/farmersmarkets

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las políticas de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).