

# QUICK BITES: CHAYOTE SQUASH

## PREPARATION:

Wash thoroughly. Peel if desired (the skin is edible).  
Cut in half, remove the seed, and slice or dice.

## SAUTÉED CHAYOTE & ONIONS:

Sauté sliced chayote with onions, garlic, oil, salt, and pepper.

## CHAYOTE & EGG SCRAMBLE:

Cook grated chayote with onions, scramble in eggs, season.

## CHAYOTE SLAW:

Shred chayote, mix with vinegar, oil, salt, and a pinch of sugar.

## CHAYOTE & BEAN STIR-FRY:

Sauté diced chayote with black beans, garlic, and cumin.

## MASHED CHAYOTE :

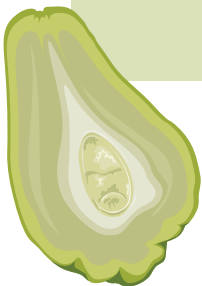
Boil chayote until soft, mash with butter, salt, and a splash of milk.

## CHAYOTE & TOMATO STEW:

Simmer chopped chayote and tomatoes with garlic and broth.

## CHAYOTE & CHEESE QUESADILLAS :

Sauté chayote slices, add cheese, and grill in tortillas.



COMMUNITY FOOD BANK  
OF SOUTHERN ARIZONA



# BOCADILLOS. RÁPIDOS. CHAYOTE

## PREPARACIÓN:

Lávelo bien. Se puede pelar si se desea (la cáscara es comestible). Ábrelo por la mitad, quite la semilla y córtelo en rodajas o cubitos.

### CHAYOTE Y CEBOLLA SALTEADOS:

Saltee el chayote en rodajas con cebolla, ajo, aceite, sal y pimienta.

### HUEVOS REVUELTOS CON CHAYOTE:

Cocine el chayote rallado con cebolla, revuélvalo con huevo y sazone al gusto.

### ENSALADA DE CHAYOTE:

Ralle el chayote, mézclelo con vinagre, aceite, sal y una pizca de azúcar.

### SOFRITO DE CHAYOTE Y FRIJOLES:

Saltee el chayote cortado en cubitos con frijoles negros, ajo y comino.

### CHAYOTE MACHACADO:

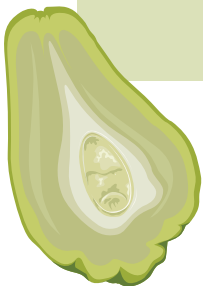
Hierva el chayote hasta que esté suave, macháquelo con mantequilla, sal y un poco de leche.

### CHAYOTE EN CALDO DE TOMATE:

Cocine a fuego lento el chayote picado con tomates, ajo y caldo.

### QUESADILLA DE CHAYOTE:

Saltee rebanas de chayote, agrégueles queso y áselas a la parrilla sobre una tortilla.



COMMUNITY FOOD BANK  
OF SOUTHERN ARIZONA

