

# QUICK BITES: SUMMER SQUASH

[ZUCCHINI, YELLOW SQUASH]

## PREPARATION:

Wash thoroughly. No need to peel. Slice or dice as needed.

### ROASTED SQUASH

Slice, toss with oil, salt, and bake at 400°F until tender.

### ONE-PAN SQUASH & BEANS

Sauté diced squash with beans, onion, garlic, and cumin.

### SQUASH PANCAKES

Mix grated squash with flour, egg, salt, and pan-fry.

### SQUASH & TOMATO RICE

Cook chopped squash with tomatoes, rice, and broth.

### GARLIC BUTTER SQUASH

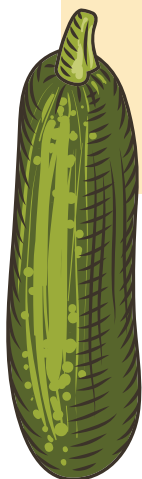
Sauté sliced squash with garlic, butter, and salt.

### SQUASH & CHEESE WRAPS

Sauté squash, add cheese, roll in tortillas.

### SQUASH & EGG SCRAMBLE

Cook diced squash with eggs and seasonings.



# BOCADILLOS. RÁPIDOS.

# CALABAZA DE VERANO

[ZUCCHINI/CALABACÍN,  
CALABAZA AMARILLA]

## PREPARACIÓN

Lávelas bien. No necesita pelarlas. Rebánelas o córtelas en cubitos según su preferencia.

### CALABAZA ASADA

Rebane, mezcle con aceite, sal y hornee a 400°F hasta que quede suave.

### CALABAZA Y FRIJOLES EN SARTÉN

Saltee la calabaza cortada en cubitos con frijoles, cebolla, ajo y comino.

### HOT CAKES DE CALABAZA

Mezcle la calabaza rallada con harina, huevo y sal y fríalos en un sartén como hot cakes.

### ARROZ CON CALABAZA Y TOMATE

Cocine la calabaza picada con tomate, arroz y caldo.

### CALABAZA CON MANTEQUILLA Y AJO

Saltee la calabaza rebanada con ajo, mantequilla y sal.

### ENROLLADOS DE CALABAZA Y QUESO

Saltee la calabaza, agréguele queso y enróllela en tortillas.

### HUEVOS REVUELTOS CON CALABAZA

Cocine la calabaza cortada en cubitos con huevo y condimentos.



COMMUNITY FOOD BANK  
OF SOUTHERN ARIZONA