

HA:L SQUASH “ZUCCHINI-STYLE” SAUTÉ

BEST FOR

Young squash [ha:l ma:mad]

PEELING

Keep skin on

SUBSTITUTION

Mexican calabacita works well

INSTRUCTIONS

1. Sauté onion and garlic in oil.
2. Add sliced squash; cook until tender and lightly browned [5–8 min].
3. Season.

INGREDIENTS

- 2–3 small Ha:l squash [sliced]
- 1 tbsp olive oil
- ½ onion
- 1 garlic clove
- salt
- pepper



NUTRITIONAL BENEFITS

- ~70 kcal
- 2g protein
- 5g fat
- 6g carbs
- Rich in vitamin C and potassium.

HA:L SQUASH SALTEADO «AL ESTILO CALABACÍN»

LO MEJOR PARA

Calabazas jóvenes [ha:l ma:mad]

PELADO

Dejar la piel

SUSTITUCIÓN

La calabacita mexicana funciona bien

INSTRUCCIONES

1. Saltear la cebolla y el ajo en aceite.
2. Añadir la calabaza cortada en rodajas; cocinar hasta que esté tierna y ligeramente dorada [5-8 min].
3. Sazonar.

INGREDIENTES

- 2-3 calabazas Ha:l pequeñas [cortadas en rodajas]
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- sal
- pimienta



BENEFICIOS NUTRICIONALES

- ~70 kcal
- 2 g de proteína
- 5 g de grasa
- 6 g de carbohidratos
- Rico en vitamina C y potasio.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA