

HA:l SQUASH AND AMARANTH STIR-FRY

BEST FOR

Young squash

PEELING

Leave skin on

SUBSTITUTION

Calabacita fine

INSTRUCTIONS

1. Sauté garlic
2. Add squash for 5 min
3. Stir in greens to wilt

INGREDIENTS

- 2 small Ha:l squash (sliced)
- 1 cup amaranth greens or spinach
- 1 tbsp oil
- Garlic
- Salt



NUTRITIONAL BENEFITS

- ~80 kcal
- 3g protein
- 5g fat
- 8g carbs
- Iron-rich

SALSA DE CALABAZA Y AMARANTO SALTEADO

LO MEJOR PARA

Calabaza joven

PELADO

Dejar la piel

SUSTITUCIÓN

Calabacita fina

INSTRUCCIONES

1. Saltear el ajo
2. Añadir la calabaza durante 5 minutos
3. Incorporar las verduras y remover hasta que se ablanden

INGREDIENTES

- 2 calabazas Ha:l pequeñas (cortadas en rodajas)
- 1 taza de hojas de amaranto o espinacas
- 1 cucharada de aceite
- Ajo
- Sal



BENEFICIOS NUTRICIONALES

- ~80 kcal
- 3 g de proteína
- 5 g de grasa
- 8 g de carbohidratos
- Rico en hierro



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA