

HA:L SQUASH SALAD WITH LIME AND CILANTRO

BEST FOR

Young squash

PEELING

Leave skin on

SUBSTITUTION

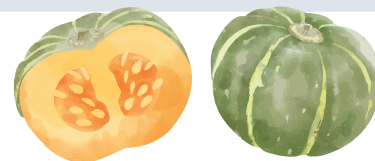
Calabacita perfect

INSTRUCTIONS

1. Toss ingredients
2. Serve fresh

INGREDIENTS

- 2 cups sliced raw Ha:l squash
- 1 tbsp olive oil
- Juice of 1 lime
- Cilantro
- Salt
- Chili flakes



NUTRITIONAL BENEFITS

- ~90 kcal
- 2g protein
- 6g fat
- 7g carbs
- Hydrating and rich in antioxidants.

ENSALADA DE CALABAZA HA:L CON LIMA Y CILANTRO

LO MEJOR PARA

Calabaza joven

PELADO

Dejar la piel

SUSTITUCIÓN

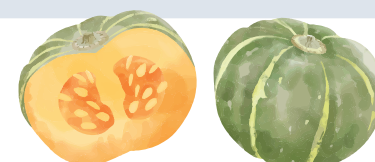
Calabacita perfecta

INSTRUCCIONES

1. Mezclar los ingredientes
2. Servir fresco

INGREDIENTES

- 2 tazas de calabaza Ha:l cruda cortada en rodajas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Zumo de 1 lima
- Cilantro
- Sal
- Copos de chile



BENEFICIOS NUTRICIONALES

- ~90 kcal
- 2 g de proteína
- 6 g de grasa
- 7 g de carbohidratos
- Hidratante y rico en antioxidantes.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA