

HOW TO:

SUMMER SQUASH *Calabaza de Verano*



WHAT IS SUMMER SQUASH? Summer squash have tender skin and flesh and small edible seeds. Zucchini, pattypan, and yellow crooknecks are common summer squash varieties. Summer squash is high in vitamin C.

HOW TO SELECT SUMMER SQUASH: Look for squash that are firm, heavy, smooth, and bright.

HOW TO PREPARE SUMMER SQUASH:

- **Roasted Summer Squash:** Preheat oven to 425°F. Cut squash into bite-size pieces. Drizzle with olive oil, salt, and pepper (or other seasonings). Place in a shallow roasting dish and roast uncovered for 15 minutes, stirring once.
- **Sautéed Summer Squash:** Cook sliced summer squash with onion and garlic over medium heat for 15-20 minutes or until squash is translucent. Season with salt and pepper and serve.
- **Stuffed Summer Squash:** Slice the squash in half lengthwise. Scoop out the middle of the squash to create a boat. Combine the removed squash, ground turkey, and tomato sauce in a pan and sauté together over medium heat for about 20 minutes. Spoon the mixture back into the boats. Top with Parmesan cheese and bake in oven at 350°F for 12 minutes.
- **Summer Squash Noodles:** Use a vegetable peeler to slice squash into thin ribbons and drizzle with olive oil, salt, and pepper. Serve as is or use thin slices in place of noodles in your favorite pasta dish.
- **Cooked Summer Squash:** Add diced, sliced, or grated squash in casseroles, soups, pizzas, breads, muffins, or salsas.

¿QUÉ ES CALABAZA DE VERANO? La calabaza de verano tiene la piel y la pulpa suave, sus semillas son pequeñas y comestibles. El calabacín, las calabacitas (Patty pan), y las calabacitas amarillas (yellow crooknecks) son algunas de las variedades de las calabazas de verano. Las calabazas de verano son altas en vitamina C.

CÓMO SELECCIONAR CALABAZA DE VERANO: Escoja calabazas que sean firmes, pesadas, suaves y brillantes.

CÓMO PREPARAR CALABAZA DE VERANO:

- **Calabaza de Verano Horneada:** Precaliente el horno a 425°F. Corte la calabaza en trozos del tamaño de un bocado. Salpíquelas con aceite de oliva, sal y pimienta (o con cualquier otra sazón de su preferencia). Colóquela en una bandeja para hornear un poco honda y áselas destapada por 15 minutos, revuélvala una vez durante el tiempo de cocción.
- **Calabaza de Verano Salteada:** Cocine las calabazas de verano rebanadas con ajo y cebolla a fuego medio por 15-20 minutos, o hasta que las calabazas se vean traslúcidas. Sazónelas con sal y pimienta, luego sírvalas.
- **Calabaza de Verano Rellena:** Corte las calabazas en mitades de forma longitudinal. Sáqueles la pulpa para que queden como botecitos. En una sartén a fuego medio, sofría la pulpa que sacó, con pavo molido y salsa de tomate, cocínelo por aproximadamente 20 minutos. Con esta mezcla rellene los botecitos de calabaza y cúbralos con queso parmesano. Hornéelos a 350°F por 12 minutos.
- **Pasta de Calabaza de Verano:** Con un pelador de vegetales rebane las calabazas en cintas muy finas y salpíquelas con aceite de oliva, sal y pimienta. Sírvale así mismo, o use las cintitas como sustituto de un plato de pasta.
- **Calabaza de Verano Cocida:** Añada los dados, rebanadas, o la calabaza rallada cocida a sus guisos, sopas, pizzas, panes, pastelillos, o salsas.