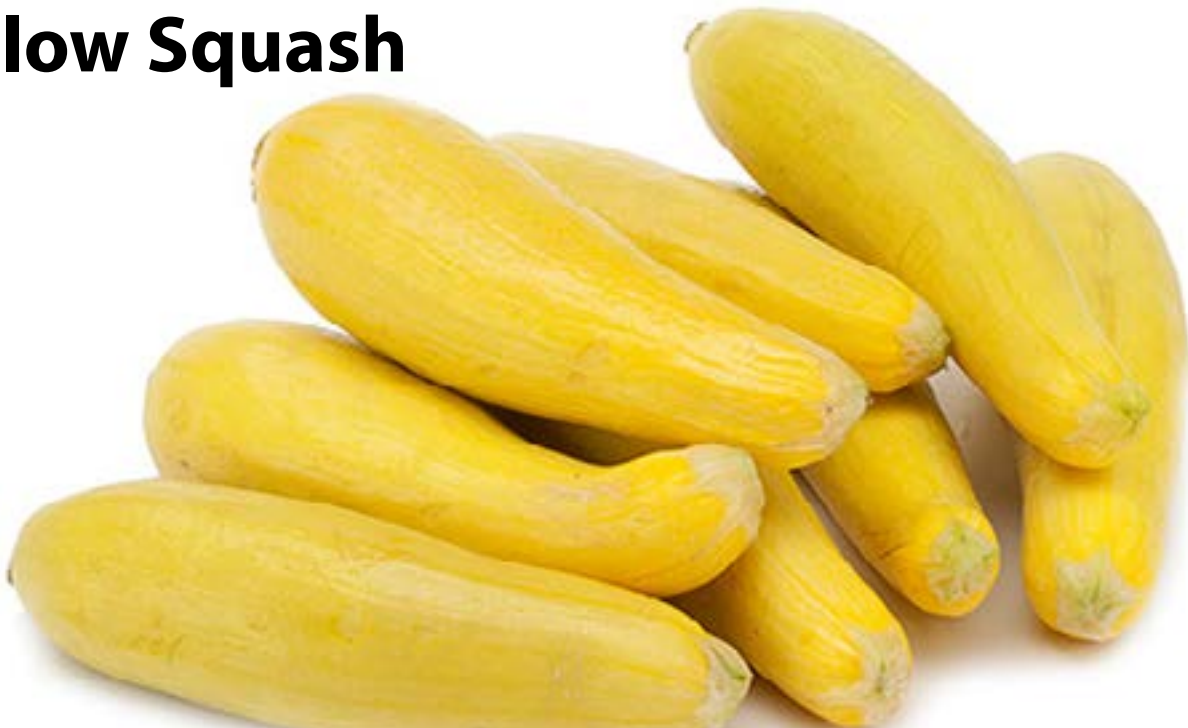


Yellow Squash



Nutrition: Yellow squash is a very good source of Vitamin C, magnesium, dietary fiber, phosphorus, potassium, folate, Vitamin B6 and Vitamin K.

Storage: Do not wash the squash before storing in the fridge. They are best stored in a plastic bag that has a few holes poked in it for airflow.



Ratatouille

Makes 6 servings

Ingredients:

- 2 tablespoons butter or oil (olive or vegetable)
- 2 yellow squash (chopped)
- 2 zucchinis (chopped)
- 2 tomatoes (diced)
- 1 garlic clove (minced) or 1/8 teaspoon garlic powder
- 1/4 cup onion (diced) or 1/2 teaspoon onion powder
- 1 teaspoon sugar
- If available: 1/2 teaspoon salt, pepper, available herbs, red pepper flakes

Directions:

1. Melt butter or oil in saucepan.
2. If using fresh onion or garlic, add and cook until tender.
3. Add yellow squash, zucchini, tomatoes, and seasonings.
4. Cover pan, put on low-medium heat, cook until vegetables are tender (8-10 minutes).

Calabaza Amarilla



Nutrición: La calabaza amarilla es una muy buena fuente de vitamina C, magnesio, fibra dietética, fósforo, potasio, ácido fólico, vitamina B6 y vitamina K.

Almacenamiento: No laves la calabaza amarilla antes de guardarla en la nevera. Se almacenan mejor en una bolsa de plástico que tiene algunos agujeros para el flujo de aire.



Pisto

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 2 cucharadas de mantequilla o aceite (oliva o vegetal)
- 2 calabaza amarilla (picadas)
- 2 calabacines (picados)
- 2 tomates (cortados en cubitos)
- 1 diente de ajo (picado) o 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 taza de cebolla (cortada en cubitos) o 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de azúcar
- Si está disponible: 1/2 cucharadita de sal, pimienta, hierbas disponibles, hojuelas de pimienta roja

Direcciones:

1. Derrita la mantequilla o el aceite en una cacerola.
2. Si usa cebolla fresca o ajo, agregue y cocine hasta que estén tiernos.
3. Add yellow squash, zucchini, tomatoes, and spices.
4. Cubra la sartén, ponga a fuego medio-bajo, cocine hasta que las verduras estén tiernas (8-10 minutos).

