



Yellow Squash

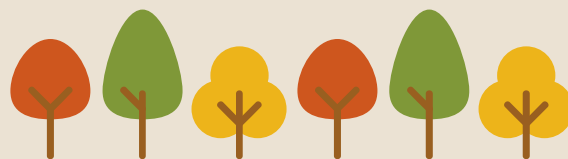


Fun Facts!

- Squash is considered a *fruit* and not a vegetable, due to its flowers and seeds
- Yellow squash is also called "*summer squash*"
- "Summer squash" generally has a short shelf life, compared to winter squash (pumpkins, butternut squash)
- Generally in season - June through October
- Great source of **fiber**
- Squash is in the same family as melons and cucumbers!
- Squash flowers are edible
- Summer squash is low in calories! - 1 medium squash is about **30 calories**, 7g of carbohydrates and 2 grams of fiber
- Excellent source of **potassium, vitamin C, folate, and manganese**
- Rich in **Carotenoids** - plant elements that give vegetables their color, flavor and may provide health benefits

Yellow Squash Tips to Consider

- **Choose** squash small to medium size that appears tender and firm. Avoid large squash
- Due to its delicacy, **handle gently** after receiving/purchasing
- Look for *glossy, brightly colored* squash
- Yellow squash can be stored at **room temperature** on the counter
- Squash stored in the refrigerator at about 41 degrees should have a shelf-life of **~ 4 days**. If temperature is below <41 degrees, squash may get damaged due to the cold (pitting, discoloration, decay)
- Optimal temperatures to store squash is 41-50 degrees.
- **Always** wash fruits & vegetables before cutting and eating.
- Can eat **fresh, sautéed, baked, steamed, grilled, air fried** - add to tacos, soups, baked in bread recipes, top on pizzas!



Nutrition Facts

"Stuffed Summer Squash"

Total Calories 287

Total Fat 3 g

Saturated Fat 1 g

Cholesterol 3 mg

Sodium 194 mg

Carbohydrates 55 g

Dietary Fiber 9 g

Total Sugars 6 g

Added Sugars included 0 g

Protein 12 g



Ingredients

- 2 summer squash
- 3 cups cooked brown rice (can also use white rice)
- 1 cup diced tomatoes
- 1 cup squash pulp (from summer squash listed above)
- 1 cup white beans, drained and rinsed
- 1 tablespoon fresh basil
- 4 tablespoons Parmesan cheese



Preparation

1. Preheat oven to 350°F
2. Wash and cut squash in half, lengthwise. Remove the large seeds
3. Steam the squash, skin side down, in a small amount of water in a fry pan or skillet until slightly tender (but not mushy)
4. Scoop out a good amount of pulp (1 cup), place in a bowl and mix with stuffing (brown rice, white beans, tomatoes, basil, Parmesan cheese)
5. Place the squash shells in a baking dish
6. Stuff the squash with the stuffing mixture
7. Top with grated Parmesan cheese
8. Bake at 350°F for about 30 minutes



Calabaza Amarilla



Datos Curiosos de la Calabaza

- La calabaza se considera una *fruta* y no una verdura, justo a sus flores y semillas
- Calabaza amarilla también se conoce como "*calabaza de verano*"
- "Calabaza de verano" generalmente tienen una vida corta, comparada a la calabaza de invierno (calabaza butternut, calabaza Kabocha)
- La temporada de esta calabaza es generalmente de Junio a Octubre
- La calabaza permanece a la familia de melones y pepinos
- Son muy ricas en fibra
- Las flores de calabaza se pueden comer
- Calabazas amarillas son muy bajas en calorías! - 1 calabaza mediana tiene ~**30 calorías**, 7g de carbohidratos y 2 gramos de fibra
- Excelente fuente de **potasio, vitamina C, folato, y manganeso**
- Ricas en **Carotenoides** - elementos de plantas que dan su color, sabor, y pueden promover beneficios de salud

Consejos de Consideracion Util

- **Escoja** calabazas de tamaño chicas a medianas que aparezcan tiernas y firme. Evitar calabazas grandes
- Debido a su delicadeza, tenga cuidado para no dañar las calabazas
- **Busque** calabazas que sean *brillantes y llenas de color*
- La calabaza que se meta al **refrigerador** a aproximadamente 41 grados durara aproximadamente ~ **4 días**. Si la temperatura baja a menos de <41 grados, se puede dañar debido a la temperatura fría (echadas a perder, descolormiento, deteriorar)
- La calabaza amarilla se puede mantener al tiempo ambiente afuera del refrigerador
- La temperatura óptima para guardar la calabaza es 41-50 grados
- **Siempre** lave las frutas y verduras antes de cortar y comer
- Las calabazas se pueden comer **frescas, salteadas, al horno, al vapor, a la parrilla** - agregue calabazas a sus tacos, caldos, arriba de pizzas o hacer pan de calabaza para un postre nutritivo



Datos de Nutricion de Receta



Receta de "Calabazas Rellenas"

Calorias 287
Grasa Total 3 g
Grasa Saturada 1 g
Colesterol 3 mg
Sodio 194 mg
Total Carbohidrato 55 g
Fibra Dietética 9 g
Azúcares Total 6 g
Azúcares Añadidos Incluidos 0 g
Proteínas 12 g

Ingredientes

- 2 calabazas de verano en cuadros
- 3 tazas arroz integral cocido
- 1 taza tomates picados
- 1 taza pulpa de calabaza (de la calabaza de verano indicada anteriormente)
- 1 taza frijoles blancos, escurridos y enjuagados
- 1 cucharada albahaca fresca
- 4 cucharadas queso Parmesano



Direcciones

1. Precalentar el horno a 350°F
2. Lave y corte la calabaza por la mitad, a lo largo. Quite las semillas grandes.
3. En una sartén, cueza las calabazas al vapor, con la piel hacia abajo, en una pequeña cantidad de agua hasta que ablanden un poco (pero sin deshacerse)
4. Saque con una cuchara una buena cantidad de pulpa (1 taza), colóquela en un tazón y mezcle con el relleno (arroz integral, frijoles, tomates, albahaca, queso Parmesano)
5. Coloque la calabaza en una charola para hornear.
6. Rellene la calabaza con la mezcla del relleno
7. Cubra con queso Parmesano rallado.
8. Hornee a 350 °F durante 30 minutos.