

Nutrition Education

ZUCCHINI: Also includes Yellow Summer Squash, Yellow Straight Neck, Chayote, Crookneck, or Pattypan

SELECT: Squashes that are small and firm. Avoid squashes with soft spots, wrinkles or blemishes.

STORE: Store zucchini in refrigerator unwrapped and use within 1 week.

USE: Wash well with cool water, trim off ends. Eat raw or cooked.

ZUCCHINI BREAD

Ingredients:

1½ cups whole wheat flour

1 teaspoon baking powder

1½ cups zucchini or summer squash, shredded

¾ cup sugar

2 teaspoons vanilla extract

2 teaspoons cinnamon

½ teaspoon baking soda

2 eggs, well beaten

½ cup vegetable oil

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Mix flour, cinnamon, baking powder and baking soda together.
3. Combine well beaten eggs, sugar, oil and vanilla. Beat about 3 minutes. Stir in squash.
4. Add dry ingredients. Mix just until dry ingredients are moistened.
5. Pour into well-greased loaf pan. Bake 40 minutes or until toothpick put in center of loaf comes out clean.



Educación Nutritiva

CALABACITAS

Tipos de calabacitas que encontrara: Calabacita Amarilla de Verano (Yellow Summer Squash), Calabacita Amarilla de cuello derecho (Yellow Straight Neck), Chayote, Calabacita de cuello torcido (Crookneck), o Calabacita Pattypan (nombres en Ingles).

SELECCIONAR: Calabacitas que están pequeñas y firmes. Evitar calabacitas que tengan partes suaves, arrugas o magulladuras.

ALMACENAR: Almacenar las calabacitas en el refrigerador sin envolver y use dentro de 1 semana.

COMO USAR: Lavar muy bien con agua fresca, cortar las puntas. Las puede comer crudas o cocidas.

PAN DE CALABACITA

Ingredientes:

1½ tazas de harina integral

1 cucharadita de polvo para hornear

1½ tazas de calabacitas, o summer squash, rallada

¾ de taza de azúcar

2 cucharaditas de extracto de vainilla

2 cucharaditas de canela

½ cucharadita de carbonato de soda

2 huevos, bien batidos

½ taza de aceite vegetal

1. Calentar el horno a 350 grados.
2. Mezclar juntos el harina, canela, polvo para hornear y carbonato de soda.
3. Combinar el huevo bien batido, azúcar, aceite y vainilla. Batir por 3 minutos. Agregar la calabacita.
4. Agregar los ingredientes secos. Mezclar solo hasta que los ingredientes secos se humedezcan.
5. Vaciar en molde para pan bien engrasado. Hornear por 40 minutos o hasta que un palillo salga limpio al picarle en el centro del pan.

