

# Summer Squash

## Storage

Store unwashed and uncut in refrigerator crisper drawer for up to 4 days.



## Preparation

Wash well in cold water then cut off both ends and cut to desired size. You can boil, roast, steam, grill, saute, and stir-fry summer squash. Slice it thin or grate it and eat it raw on salads and sandwiches, or cut into sticks and eat with dip for a snack.



## Nutrition

Summer squash is a good source of vitamin C and manganese which helps protect eyes against cataracts. The nutrients in summer squash also help with blood sugar and reduce the risk of type 2 diabetes. Summer squash also has antioxidant benefits that help reduce the risk of cancer and support a healthy prostate.

# Las Calabazas

## Como guardar

Se puede guardar sin lavar y sin cortar en el cajón de la nevera hasta 4 días.



## Preparación

Lava bien en agua fría, corta los dos lados y pica al tamaño deseada. Se puede hervir, asar, cocer al vapor, a la plancha, o ligeramente frita. Corta en rajas delgadas y rallarla y tómalala cruda en una ensalada o un sándwich. También se puede cortar en palitos y comerla como un aperitivo



## Nutrición

Las calabazas son una buena fuente de vitamina C y manganeso que ayuda proteger los ojos de las cataratas. Los nutrientes en las calabazas también ayudan controlar al azúcar y a reducir el riesgo de la diabetes tipo 2. Esta calabaza también tiene muchos beneficios antioxidantes que ayudan reducir el riesgo de cáncer y que apoyan a la próstata.