

Zucchini

Storage

Store unwashed and uncut for up to 4 days



Preparation

Wash in cold water and remove stem ends, then chop to desired size. You can steam, boil, bake, and stir-fry zucchini. 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

Zucchini is rich in vitamin C and has beneficial antioxidants that reduce the risk of cancer. It helps manage blood pressure and boosts the immune system. Zucchini is also beneficial for the digestive system.

Zucchini o calabaza verde

Como guardar

Guarda sin lavar y sin cortar hasta 4 días.



Preparación

Lava en agua fría y corta los dos lados y pica al tamaño deseado. Se puede cocer al vapor, hervido, al horno, o sofrito. Se puede hacer rajas finas o rallada y comerla crudo en ensaladas o sándwiches o cortarlo en palitos y comerlo con una salsa.

Nutrición

La calabaza verde es rica en vitamina C y tiene muchos beneficios antioxidantes que reducen el riesgo de cáncer. Ayuda bajar la presión y al sistema inmune. También ayuda al sistema digestivo.