



# Fresh from the Garden Summer Squash

### Types of Summer Squash

- Crookneck
- Scallop—Pattypan
- Straightneck
- Italian

Summer squash is very prolific; a few plants can provide more squash than the average family can use.

For the best quality, harvest when small and tender. If garden space is limited, grow it in a large container.

### TOO much squash?

#### Freeze it!

Wash, grate and portion into air tight freezer containers or bags. When thawed, it will produce quite a bit of liquid. Add the liquid to bread, cake, and muffin recipes, but drain if sautéing or adding the squash to a casserole.

### Good Squash for Good Health

- Contains vitamin A & C, and other elements shown to reduce the risk of age-related eye problems
- 1 cup of squash contains only about 20 calories — it's 95% water
- Squash can be steamed, boiled, baked, sautéed, grilled, fried, stuffed, or grated and used in breads, muffins, casseroles or soups

## ZUCCHINI PANCAKES

Serves 4

- 4 medium zucchini, grated (approximately 4 cups)
- 2 eggs, beaten
- 1/2 small onion, minced
- 1/4 cup all-purpose flour
- 1 teaspoon baking powder

- Small handful fresh herbs, minced (parsley, cilantro, thyme)
- Small handful grated parmesan cheese
- Salt & pepper to taste
- 2 tablespoons oil
- Optional: chopped jalapeno pepper or grated lemon peel

Combine zucchini, eggs, onion, fresh herb, flour, baking powder, salt and pepper. Heat oil in a skillet over medium high heat. Drop zucchini mixture by heaping tablespoonfuls and cook for a few minutes on each side, until lightly browned. Serve with a dollop of light (reduced fat) sour cream or a squeeze of fresh lemon.

## OVEN FRIED ZUCCHINI COINS

4 – 6 servings

- 3 medium zucchini, sliced
- 2 eggs, beaten
- 2 tablespoons grated Parmesan cheese

- 1/2 cup seasoned bread crumbs
- salt and pepper to taste

Cut into 1/4-inch thick slices. Combine bread crumbs, cheese, salt and pepper in a small bowl. Dip zucchini in the beaten egg then into the bread crumb mixture.

Place on a baking sheet coated with cooking spray. Bake at 475 degrees for 5 minutes; turn and bake an additional 5 minutes. Serve immediately.

## Frescas del Jardín Calabacitas de Verano

### TIPO DE CALABACITAS

Cuello Torcido  
Cuello Derecho  
Italianas  
Scallop-Pattypan

La calabacita es muy prolífica; unas pocas plantas pueden proveer más calabacitas que lo que la familia promedio puede comer.

Para obtener mejor calidad, cosecha las calabacitas cuando estén pequeñas y tiernas. Si el espacio del jardín es limitado, cultívelas en una maceta grande.

### ¿Demasiadas Calabacitas? ¡Congélelas!

Lávelas, rállelas, y guarde porciones en recipientes o bolsas herméticas. Cuando valla a descongelar las calabacitas, producirán una buena cantidad de líquido. Agregue el líquido a panes o pasteles, pero remueva el líquido si decide agregar la calabacita a una cacerola o freír las.

### LA CALABASITAS SON BUENA PARA UNA BUENA SALUD

- Contiene vitamina C y A, también otros elementos que han demostrado ayudar a reducir los problemas de visión relacionados con la edad
- Una taza de calabacita contiene solamente 20 calorías. Esta compuesta de un 95% de agua
- La calabacita de verano puede ser cocinada al vapor, hervida, a la parilla, frita, rellena o rallada y utilizada en panes, sopas y en cacerolas

### TORTITAS DE CALABACITAS

4 porciones

4 calabacitas medianas ralladas (Aprox. 4 tazas)	1 manojo pequeño de hierbas frescas (perejil, cilantro, u otra)
2 huevos batidos	1 manojo de queso parmesano rallado
½ cebolla pequeña picada	Sal y pimienta al gusto
½ taza de harina común	2 cucharadas de aceite
1 cucharadita de levadura	Opcional: chile jalapeño picado; cascara de limón rallado.

Combine la calabacita, huevo, cebolla, hierbas, harina, levadura, queso, sal, y pimienta. Caliente el aceite en un sartén sobre fuego mediano a alto. Sumerja cucharadas colmadas de la mezcla de calabacitas y cocínelos por unos minutos de cada lado, hasta que se doren. Sirva con una cucharadita de crema acida bajo en grasa o exprima limón fresco.

### MONEDAS DE CALABACITAS FRITAS AL HORNO

4-6 porciones

3 Calabacitas medianas, en rodajas	½ taza de pan rallado sazonado
2 huevos batidos	Sal y pimienta al gusto
2 cucharaditas de Parmesano rallado	

Corte la calabacita en rebanadas de ¼ de pulgada. Combine con el pan rallado, queso parmesano, sal y pimienta en un recipiente pequeño. Sumerja la calabacita en el huevo batido y cubra con la mezcla de pan rallado. Ponga la calabacita en una charola para horno aceitada con aerosol. Hornee a 475 grados; de vuelta a las rodajas y hornee 5 minutos mas. Sirva inmediatamente.