PRODUCE Rx PRESCRIPTION

Zucchini / Summer Squash

Squash with Tomatoes Tapsi

Ingredients

- 1 tbsp. olive oil
- ½ large onion, chopped
- 4 cloves garlic, sliced
- 1 large tomato, sliced
- 1 tsp. salt
- ¼ tsp. each cumin, paprika, garlic powder, onion powder
- 4 medium zucchini or summer squash
- 8 oz. tomato sauce
- Salt and pepper to taste
- Cooked brown rice

Prep Time: 40 min.
Makes: 4 servings

Directions

1. Heat oil in a pan over medium-high heat.
2. Add the onion and garlic. Cook until onions are soft, about 3 min.
3. Turn off the burner. Add 2 T water to the onions and garlic. Arrange the tomato slices on top of the onions. Sprinkle with 1 tsp salt and 1 tsp spice blend.
4. Add the zucchini in one layer and spread the tomato sauce over top. Cover the pan and simmer over low heat for about 10 minutes, or until the zucchini is tender.
5. Serve over brown rice.

Recipe adapted from Food Hero/ OSU Extension Office

Choosing

Choose squash small to medium in size with shiny, tight skin.

Storing

Store on the counter rather than in the refrigerator. Wash and trim ends when ready to eat.

Preparing

For a simple dish, slice squash and sauté in oil and garlic, or boil chunks for 20 minutes.

YAVAPAI COUNTY COMMUNITY HEALTH SERVICES

This institution is an equal opportunity provider.

PRODUCE PRESCRIPTION

Calabacitas

Calabacitas Con Tomates Tapsi

Ingredientes

- 1 cda. de aceite de oliva
- 1/2 Cebolla grande, picada
- 4 dientes de ajo en rodajas
- 1 Tomate grande, en rodajas
- 1 cdta. de sal
- 1 cdta. de mezcla de especias árabes
- 4 calabacitas medianas, pelado y cortado en rodajas de 1/2 pulgada de grosor.
- 8 onzas de salsa de tomate
- Sal y pimienta negra al gusto

Tiempo Total: 40 min.
Rinde: 4 Porciones

Direcciones

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto.
2. Añade la cebolla y el ajo. Cocina hasta que la cebolla esté blanda, aproximadamente 3 minutos.
3. Apaga el fuego. Agrega 2 cucharadas de agua a las cebollas y el ajo. Coloca las rodajas de tomate sobre las cebollas. Espolvorea con 1 cucharadita de sal y 1 cucharadita de mezcla de especias.
4. Coloca la calabacita en una sola capa y cúbrelo con la salsa de tomate. Tapa la sartén y cocina a fuego lento durante unos 10 minutos, o hasta que la calabacita esté tierno.
5. Sírvelo sobre arroz integral.

Receta adaptada de Food Hero/ OSU Extension Office

Eligiendo

Elige calabacitas de tamaño pequeño a mediano, con la piel brillante y firme.

Guardando

Consérvala sobre la barra. Lávala y corta los extremos cuando vayas a consumirla.

Preparando

Para preparar un plato sencillo, corta la calabacita en rodajas y saltéala con aceite y ajo, o hierve los trozos durante 20 minutos.

YAVAPAI COUNTY COMMUNITY HEALTH SERVICES

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.