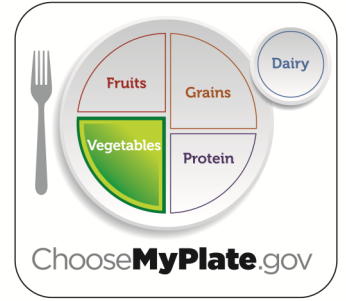
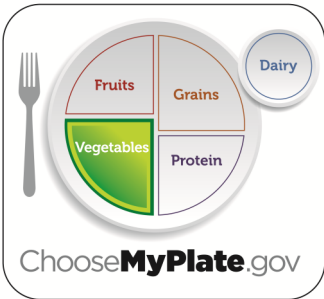


# Yellow Squash/ Calabaza Amarillo

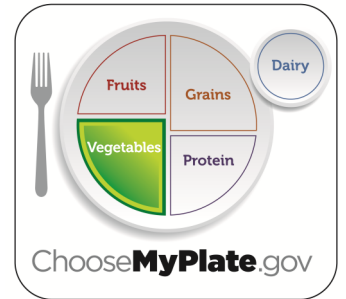


Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

✕

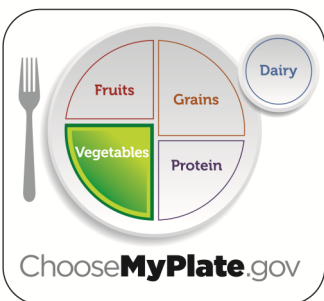


# Yellow Squash/ Calabaza Amarillo

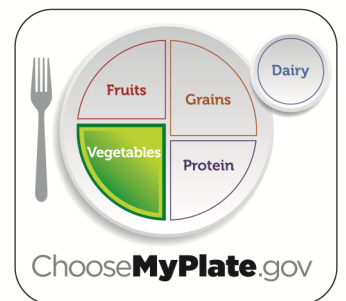


Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

✕



# Yellow Squash/ Calabaza Amarillo



Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

- Chop or slice yellow squash. Sauté with olive oil, garlic, onion, your favorite peppers, or your favorite herbs and spices. Serve as a side dish or over rice.

- Slice yellow squash and combine with sliced zucchini or grey squash. Sauté with olive oil, garlic, onion and your favorite seasonings. Once tender, place in a baking dish and top with your favorite low-fat cheese or bread crumbs. Bake in oven until cheese melts or bread crumbs are golden.



- Chop or slice yellow squash. Sauté with olive oil, garlic, onion, your favorite peppers, or your favorite herbs and spices. Serve as a side dish or over rice.

- Slice yellow squash and combine with sliced zucchini or grey squash. Sauté with olive oil, garlic, onion and your favorite seasonings. Once tender, place in a baking dish and top with your favorite low-fat cheese or bread crumbs. Bake in oven until cheese melts or bread crumbs are golden.



- Chop or slice yellow squash. Sauté with olive oil, garlic, onion, your favorite peppers, or your favorite herbs and spices. Serve as a side dish or over rice.

- Slice yellow squash and combine with sliced zucchini or grey squash. Sauté with olive oil, garlic, onion and your favorite seasonings. Once tender, place in a baking dish and top with your favorite low-fat cheese or bread crumbs. Bake in oven until cheese melts or bread crumbs are golden.

- Cortar o rebanar la calabaza. Saltear con aceite de oliva, ajo, cebolla, tus pimientos favoritos o sus hierbas y especias preferidos. Servir como un acompañamiento o sobre arroz.

- Rebanar la calabaza y combinar con calabacín en rodajas o calabaza mexicana. Saltear con aceite de oliva, ajo, cebolla y sus especias favoritas. Una vez tiernas, colocar en una fuente para horno y cubra con un queso bajo en grasa o pan rallado. Hornear en el horno hasta que se derrita el queso o el pan rallado se dore.

- Cortar o rebanar la calabaza. Saltear con aceite de oliva, ajo, cebolla, tus pimientos favoritos o sus hierbas y especias preferidos. Servir como un acompañamiento o sobre arroz.

- Rebanar la calabaza y combinar con calabacín en rodajas o calabaza mexicana. Saltear con aceite de oliva, ajo, cebolla y sus especias favoritas. Una vez tiernas, colocar en una fuente para horno y cubra con un queso bajo en grasa o pan rallado. Hornear en el horno hasta que se derrita el queso o el pan rallado se dore.

- Cortar o rebanar la calabaza. Saltear con aceite de oliva, ajo, cebolla, tus pimientos favoritos o sus hierbas y especias preferidos. Servir como un acompañamiento o sobre arroz.

- Rebanar la calabaza y combinar con calabacín en rodajas o calabaza mexicana. Saltear con aceite de oliva, ajo, cebolla y sus especias favoritas. Una vez tiernas, colocar en una fuente para horno y cubra con un queso bajo en grasa o pan rallado. Hornear en el horno hasta que se derrita el queso o el pan rallado se dore.