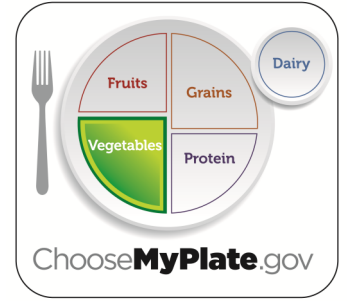
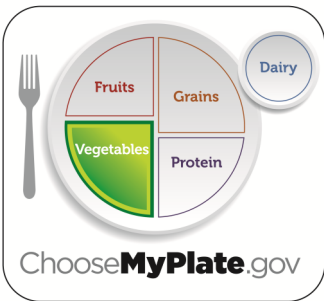


# Chayote Squash/ Chayote

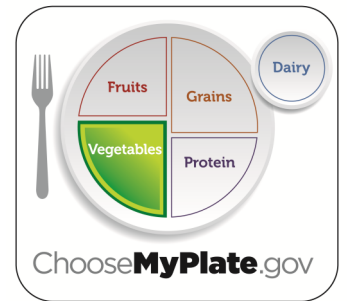


Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

✕

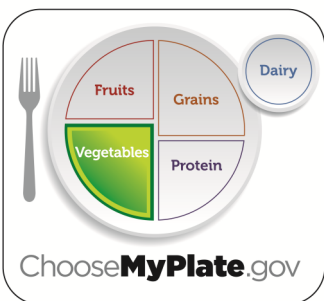


# Chayote Squash/ Chayote

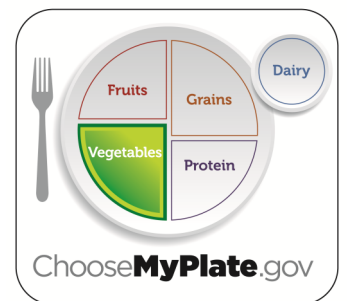


Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

✕



# Chayote Squash/ Chayote



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

- Peel the chayote under running water (to remove bitter sap that oozes out). Cut in half and scoop out soft pit with a spoon. Cut into thin slices to add to your favorite salad.

- Peel the chayote under running water (to remove bitter sap that oozes out). Cut in half and scoop out soft pit with a spoon. Cut into cubes or slices and sauté with olive oil, ginger, garlic, red pepper flakes, or your favorite herbs and spices.

- Pelar el chayote bajo agua corriente (para eliminar la savia amarga que sale). Corte por la mitad y saque el pozo suave con una cuchara. Cortar en rodajas finas para agregar a su ensalada favorita.

- Pelar el chayote bajo agua corriente (para eliminar la savia amarga que sale). Corte por la mitad y saque el pozo suave con una cuchara. Cortar en cubitos o rebanadas y saltear con aceite de oliva, jengibre, ajo, hojuelas de pimienta roja, o sus hierbas y especias favoritas.



- Peel the chayote under running water (to remove bitter sap that oozes out). Cut in half and scoop out soft pit with a spoon. Cut into thin slices to add to your favorite salad.

- Peel the chayote under running water (to remove bitter sap that oozes out). Cut in half and scoop out soft pit with a spoon. Cut into cubes or slices and sauté with olive oil, ginger, garlic, red pepper flakes, or your favorite herbs and spices.

- Pelar el chayote bajo agua corriente (para eliminar la savia amarga que sale). Corte por la mitad y saque el pozo suave con una cuchara. Cortar en rodajas finas para agregar a su ensalada favorita.

- Pelar el chayote bajo agua corriente (para eliminar la savia amarga que sale). Corte por la mitad y saque el pozo suave con una cuchara. Cortar en cubitos o rebanadas y saltear con aceite de oliva, jengibre, ajo, hojuelas de pimienta roja, o sus hierbas y especias favoritas.



- Peel the chayote under running water (to remove bitter sap that oozes out). Cut in half and scoop out soft pit with a spoon. Cut into thin slices to add to your favorite salad.

- Peel the chayote under running water (to remove bitter sap that oozes out). Cut in half and scoop out soft pit with a spoon. Cut into cubes or slices and sauté with olive oil, ginger, garlic, red pepper flakes, or your favorite herbs and spices.

- Pelar el chayote bajo agua corriente (para eliminar la savia amarga que sale). Corte por la mitad y saque el pozo suave con una cuchara. Cortar en rodajas finas para agregar a su ensalada favorita.

- Pelar el chayote bajo agua corriente (para eliminar la savia amarga que sale). Corte por la mitad y saque el pozo suave con una cuchara. Cortar en cubitos o rebanadas y saltear con aceite de oliva, jengibre, ajo, hojuelas de pimienta roja, o sus hierbas y especias favoritas.