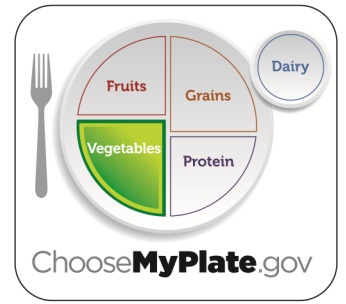
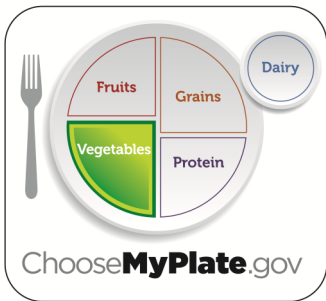


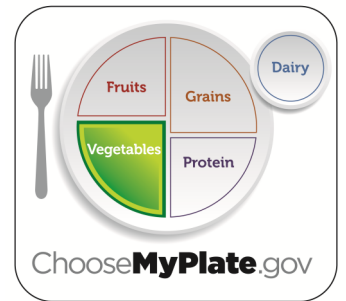
Grey Squash/ Calabacitas



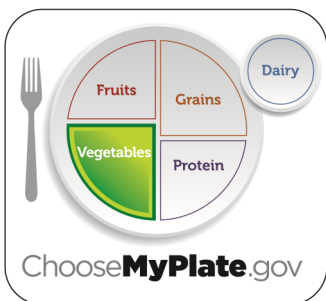
Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día



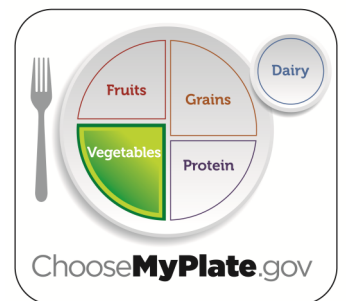
Grey Squash/ Calabacitas



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



Grey Squash/ Calabacitas



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

- Chop or slice grey squash. Sauté with olive oil, garlic, onion, tomatoes, or your favorite herbs and spices. Serve as a side dish or over whole grain pasta or rice.

- Chop and sauté with your favorite spices. Add to your favorite tacos or stir fry.

- Slice and add to a salad raw or to a lasagna.

- Slice lengthwise, carve out the seeds, stuff with low-fat mozzarella cheese, herbs and spices. Roast in the oven.

- Cortar o rebanar las calabacitas. Saltee con aceite de oliva, ajo, cebolla, tomate, o sus hierbas y especias favoritas. Servir como plato de acompañamiento o sobre pasta o arroz integral.

- Picar y saltear con sus especias favoritas.

Agregue a sus tacos favoritos o guiso.

- Rebane y agregue a una ensalada cruda o a una lasaña.

- Cortar a lo largo, talle las semillas, rellene con queso mozzarella bajo en grasa, hierbas y especias. Asar en el horno.



- Chop or slice grey squash. Sauté with olive oil, garlic, onion, tomatoes, or your favorite herbs and spices. Serve as a side dish or over whole grain pasta or rice.

- Chop and sauté with your favorite spices. Add to your favorite tacos or stir fry.

- Slice and add to a salad raw or to a lasagna.

- Slice lengthwise, carve out the seeds, stuff with low-fat mozzarella cheese, herbs and spices. Roast in the oven.

- Cortar o rebanar las calabacitas. Saltee con aceite de oliva, ajo, cebolla, tomate, o sus hierbas y especias favoritas. Servir como plato de acompañamiento o sobre pasta o arroz integral.

- Picar y saltear con sus especias favoritas.

Agregue a sus tacos favoritos o guiso.

- Rebane y agregue a una ensalada cruda o a una lasaña.

- Cortar a lo largo, talle las semillas, rellene con queso mozzarella bajo en grasa, hierbas y especias. Asar en el horno.



- Chop or slice grey squash. Sauté with olive oil, garlic, onion, tomatoes, or your favorite herbs and spices. Serve as a side dish or over whole grain pasta or rice.

- Chop and sauté with your favorite spices. Add to your favorite tacos or stir fry.

- Slice and add to a salad raw or to a lasagna.

- Slice lengthwise, carve out the seeds, stuff with low-fat mozzarella cheese, herbs and spices. Roast in the oven.

- Cortar o rebanar las calabacitas. Saltee con aceite de oliva, ajo, cebolla, tomate, o sus hierbas y especias favoritas. Servir como plato de acompañamiento o sobre pasta o arroz integral.

- Picar y saltear con sus especias favoritas.

Agregue a sus tacos favoritos o guiso.

- Rebane y agregue a una ensalada cruda o a una lasaña.

- Cortar a lo largo, talle las semillas, rellene con queso mozzarella bajo en grasa, hierbas y especias. Asar en el horno.