



Summer Squash is the Harvest of the Month!

Add summer squash to your favorite family meals:

- Saute chopped squash to add to pasta, burritos, or quesadillas.
- Serve raw slices to dip in hummus.
- Bake thin slices to make crispy zucchini chips.

Make meals and memories together. It's a lesson kids will use for life.

Select – Choose glossy, small- to medium-size squash.

Store – Refrigerate and use within 3-4 days.

Prepare – Grill, steam, boil, or saute. You can even eat the skin!

Did you know?

Zucchini is the most popular summer squash grown in Wisconsin. Other types include yellow straightneck, yellow crookneck, Patty pan, and Mexican squash (calabacita).



Nutritious, Delicious, Wisconsin!
#WIHarvestoftheMonth



Extension

UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADI



Monroe County
Nutrition
Coalition

"A HEALTHIER MONROE COUNTY, ONE BITE AT A TIME"

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs.



Seleccione – Elija calabazas brillantes, de tamaño pequeño a mediano.

Guarde – Refrigere y use en 3 a 4 días.

Prepare – Ase, cocine al vapor, cueza o saltee. ¡Puede incluso comer la cáscara!



La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA. La University of Wisconsin-Madison Division of Extension es una institución que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), y comprometida con la diversidad entre sus empleados y en sus programas.

¡La calabaza de verano es la cosecha del mes!

Agregue calabaza de verano a sus comidas familiares favoritas:

- Saltee la calabaza picada para agregarla a pasta, burritos o quesadillas.
- Sirva rebanadas crudas para meterlas en hummus.
- Hornee rebanadas delgadas para hacer tostaditas crujientes de calabacita.

Preparen juntos comidas y recuerdos. Es una lección que los niños usarán toda la vida.

¿Sabía usted?

La calabacita es la calabaza de verano más popular cultivada en Wisconsin. Otros tipos incluyen: amarilla de cuello recto, amarilla, pattypan y tipo mexicana.



Innutritivo, delicioso, Wisconsin!

#WIharvestofthemoth

Wisconsin
harvest
of the month



ZUCCHINI MINI PIZZAS

- Slice zucchini into ¼ inch rounds and brush with olive oil
- Bake at 400°F for 5 minutes
- Top with sauce and your favorite pizza toppings
- Bake until zucchini is tender and cheese is melted, about 10 minutes



**FOOD
WISE**
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs.



Monroe County
**Nutrition
Coalition**

A HEALTHIER MONROE COUNTY. ONE BITE AT A TIME.



La cosecha
del mes
en Wisconsin



PIZZAS MINIATURA DE CALABACITA



- Rebane la calabacita en ruedas de 1/4 de pulgada y con una brocha cúbralas con aceite de oliva.
- Hornee a 400 °F por 5 minutos
- Saque la calabacita del horno y recubra con salsa y sus ingredientes favoritos de una pizza
- Meta la calabacita de nuevo al horno y hornee hasta que esté tierna y el queso se haya derretido, en unos 10 minutos



**FOOD
WISE**
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program- SNAP de USDA. La University of Wisconsin-Madison Division of Extension es una institución que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), y comprometida con la diversidad entre sus empleados y en sus programas.



Monroe County
**Nutrition
Coalition**

"A HEALTHIER MONROE COUNTY, ONE BITE AT A TIME"