

# All About Zucchini



**Fun Fact:** Zucchini has more potassium per serving than a banana!

**Zucchini** are loaded with vitamins and minerals such as Vitamin A, Vitamin C, and are a great source of fiber!

**Choose** dark green zucchini with smooth skin and no soft spots.

**Store** uncut/unwashed zucchini in a plastic bag in the refrigerator for a week or less

**Use** diced zucchini as an ingredient in cooked vegetable side dishes or entrees.



## RECIPE

### Zucchini Bread



**Servings:** 12 slices

**Cook time:** 50 minutes

**Ingredients:**

- 3 cups grated zucchini
- 2 beaten eggs
- 2 teaspoons vanilla
- 1 cup vegetable oil
- 2/3 cup honey
- 1 1/2 cups whole wheat flour
- 1 1/2 cups all purpose flour
- 2 teaspoons baking soda
- 2 teaspoons baking powder
- 12 teaspoon salt
- 1 1/2 teaspoons cinnamon

**Preparation:**

1. Preheat the oven to 350 degrees.
2. In a mixing bowl, combine the zucchini, eggs, vanilla, oil, and honey. Stir gently until mixed; set aside.
3. In a large mixing bowl, combine the flours, baking soda, baking powder, salt, and cinnamon. Stir to combine and make a well in the middle.
4. Pour the wet mix from step one into the well and stir just a few times until barely combined.
5. Pour the batter into a greased loaf pan or 8" baking pan. Bake for 45-50 minutes. Test with a toothpick or fork to make sure the loaf is cooked through.
6. Serve and enjoy!



# All About Zucchini



**Dato curioso:** El calabacín tiene más potasio que una banana. Potasio contribuye a la salud del corazón.

**El calabacín** tiene muchos nutrientes como vitamina A, vitamina C y es una buenísima fuente de fibra

**Para comprar** los mejores calabacines, elija los que estén verde oscuro, firmes, y no tengan partes blandas.

**Si desea** guardarlas frescas, puede colocarlas en una bolsa de plástico abierta y llevarlas al refrigerador por hasta 3 días.

**Puede** cortar las calabacines y cocerlas con otros vegetales en guarniciones.



## RECETA

### Pan de calabacita



**Porciones :** 12 pedazos

**Cocción:** 50 minutos

**Ingredientes:**

- 3 tazas de calabacita rallada
- 2 huevos batidos
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1 taza de aceite de vegetal
- 2/3 taza de miel
- 1 1/2 taza de harina integral
- 1 1/2 taza de harina
- 2 cucharaditas de bicarbonato
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 12 cucharaditas de sal
- 1 1/2 cucharaditas de canela

**Preparación:**

1. Precalentar a 350
2. En un tazón combine la calabacita, huevos, vainilla, aceite, y miel. Mezcle suavemente; y deje así un lado.
3. En un tazón grande combine las harinas, el bicarbonato, polvo de hornear, sal, y canela. Mezcle para combinar, y cree un agujero en el medio.
4. añadir la mezcla mojada del primer paso en el agujero. Mezcle un poco solo hasta que este combinado.
5. Coloque en una bandeja de 8". Cocine por 45-50 minutos. Con un palillo o tenedor para asegurarse que el pan este cocinado.
6. Sirva y disfrute!

