



Zucchini Pizza Boat

Total time: 45 minutes

Servings: 4

Ingredients

- 2 medium zucchini
- ½ cup of tomato pasta sauce / marinara sauce
- ½ cup of shredded mozzarella cheese
- 2 tablespoons of parmesan cheese
- Optional: garlic powder

Directions

- Heat over a 350 degrees Fahrenheit.
- Trim ends of zucchini and cut each lengthwise in half.
- Use spoon to scrape out seedy center.
- Place zucchini boats in baking dish and season with garlic powder (optional).
- Spoon sauce into halves.
- Top with cheeses and bake for 25-30 minutes.
- Enjoy with chicken and pasta.



FEEDING
Tampa Bay



Because food makes
tomorrow possible.



Botes de Pizza de Calabacín

Tiempo total: 45 minutos

Servicios: 4

Ingredientes

- 2 Calabacines medianos
- ½ taza de salsa marinara / de pasta marinara
- ½ taza de queso mozzarella rallado
- 2 cucharadas de queso parmesano
- Opcional: Ajo en polvo

Direcciones

- Caliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
- Corte los extremos de cada calabacín y córtelos a lo largo a la mitad.
- Use una cuchara para remover el centro donde están las semillas.
- Colocar los botecitos de calabacín en una cazuela para hornear y sazone con ajo en polvo (opcional).
- Divida la salsa para aplicarla a cada botecito.
- Cubra cada uno con la mezcla de quesos y hornee por 25-30 minutos.
- Disfrute con pollo y pasta.



FEEDING
Tampa Bay



Because food makes
tomorrow possible.



Simple Zucchini & Yellow Squash

Total time: 15 minutes

Servings: 6-8

Ingredients

- ½ tablespoon of butter or margarine
- ½ tablespoon cooking oil
- 2 zucchinis
- 2 yellow squashes
- Salt & pepper

Directions

- Heat butter and oil in a medium heat skillet
- Dice zucchini and yellow squashes and add them to the skillet, sprinkle them with a small amount of salt and pepper to taste.
- Let it sit without stirring for 3 minutes. Stir, taste and add a sprinkle of salt and pepper to taste if needed.
- Cook for 6 more minutes stirring every 3 minutes until tender.
- Enjoy with chicken/fish/beans and potatoes/rice/pasta.



FEEDING
Tampa Bay



Because food makes
tomorrow possible.



Calabacín Verde Amarillo Simple

Tiempo total: 15 minutos

Servicios: 6-8

Ingredientes

- ½ cucharada de mantequilla o margarina
- ½ cucharada de aceite de cocinar
- 2 calabacines verdes
- 2 calabacines amarillos
- Sal y pimienta

Direcciones

- Caliente la mantequilla/margarina y el aceite en una sartén a temperatura mediana
- Pique en trozos cuadrados los calabacines y colóquelos en la sartén, espolvoree un poco de sal y pimienta al gusto.
- Déjelos cocinarse sin revolver por 3 minutos. Revuelva, y añada un poco más de sal y pimienta al gusto de ser necesario.
- Cocine por 6 minutos mas mientras revuelve cada 3 minutos hasta que estén tiernos.
- Disfrute con pollo/pescado/frijoles y papas/arroz/pasta.



FEEDING
Tampa Bay



Because food makes
tomorrow possible.



Zucchini Omelet

Total time: 30 minutes

Servings: 3-4

Ingredients

- 3 large eggs or 5 small eggs whisked
- ¼ teaspoon salt
- 1 teaspoon canola oil
- ¼ cup chopped onion
- 1 cup shredded and drained zucchini
- ½ cup cheese of preference
- Pepper to taste

Directions

- Whisk and add salt to eggs.
- In a medium size pan at medium heat, add the oil, onions and zucchini to sauté until crisp and tender.
- Change to low-medium heat and pour in egg mixture and cook for 5-6 minutes until the eggs are almost set.
- Sprinkle the cheese and cook uncovered until cheese is melted 4-5 minutes. If desired, sprinkle with pepper.



FEEDING
Tampa Bay



Because food makes
tomorrow possible.



Tortilla de Calabacín

Tiempo total: 30 minutos

Servicios: 3-4

Ingredientes

- 3 huevos grandes o 5 huevos pequeños batidos
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 cucharadita de aceite de canola
- ¼ de taza de cebolla picada
- 1 taza de calabacín rallado y escurrido
- ½ taza de queso de preferencia
- Pimienta al gusto

Direcciones

- Batir y agregar sal a los huevos.
- En una sartén mediana, agregue el aceite, la cebolla y el calabacín para sofreír hasta que estén entre tiernos y crujientes.
- Cambie a fuego medio-bajo y vierta la mezcla de huevo y cocine por 5-6 minutos hasta que los huevos estén casi listos.
- Espolvoree el queso y cocine por 4-5 minutos sin tapar hasta que el queso se derrita.
- Si lo desea, espolvoree con pimienta.



FEEDING
Tampa Bay



Because food makes
tomorrow possible.