Louisiana HARVEST of the MONTH



Calabacitas de verano

Datos curiosos sobre las calabacitas de verano

- En lugar de usar pasta, pruebe a hacer “zoodles” con espirales de calabacín, o use tiras planas de calabaza para hacer lasaña.
- Las calabacitas de verano maduran deprisa, así que no olvide cosecharlas cuando sean pequeñas y tiernas.
- ¡Pruebe las calabacitas de verano crudas, en ensalada o mojadas en un dip vegetal.



¡Las calabacitas de verano son nutritivas y saludables!

- Excelente fuente de vitamina C.
- Buena fuente de vitamina B6 y manganeso.
- Baja en calorías.



Esta publicación está financiada por el USDA mediante su apoyo al programa Farm to School de Luisiana, en LSU AgCenter, a través de un acuerdo interinstitucional con el Departamento de Educación de Luisiana.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

MISC-143-SPAN (250) 7/26 REP.
LSU AgCenter y LSU ofrecen igualdad de oportunidades en sus programas y en el empleo.