



# SUMMER SQUASH

## CALABAZA DE VERANO



Crookneck  
(Cuello curvo)



Zucchini  
(Calabacita)



Patty Pan

Summer Squash  
– I tried it!  
Calabaza de verano –  
¡La probé!



Nutritious, Delicious, Wisconsin!  
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!



[go.wisc.edu/foodwise](http://go.wisc.edu/foodwise) • #WIHarvestoftheMonth



**Wisconsin Season** July - September

**Temporada de Wisconsin**  
de julio a septiembre



**Store:** Refrigerate and use within 3-4 days.

**Guarde:** Refrigerar y consumir en 3 o 4 días.

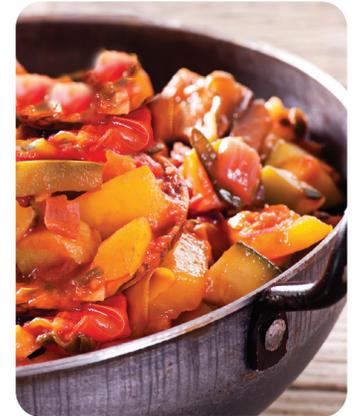
### Try New Foods • Pruebe nuevas comidas

#### Eat together as a family.

Make mealtime fun and relaxed. Try new types of summer squash together, like zucchini, patty pan, or crookneck.

#### Coman juntos en familia.

Haga que la hora de la comida sea un momento divertido y relajado. Prueben nuevos tipos de calabaza de verano, como la calabacita, la calabaza pattypan o la calabaza amarilla de cuello curvo.



**Recipe** Zucchini and Tomatoes: [Go.wisc.edu/fmrecipes](http://Go.wisc.edu/fmrecipes)

**Receta** de calabacita y tomates: [Go.wisc.edu/sparecipes](http://Go.wisc.edu/sparecipes)



FoodWise education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program–SNAP and Expanded Food and Nutrition Education Program–EFNEP. The University of Wisconsin–Madison Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming in compliance with state and federal law.

La educación FoodWise está financiada por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentos y Nutrición - EFNEP. La University of Wisconsin-Madison División de Extensión proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, según lo que exige la ley federal y estatal.