

SUMMER SQUASH TACO

Prep Time: 10 mins Cook Time: 20min Serves: 8

INGREDIENTS:

- 1 small onion
- 2 garlic cloves
- 3 medium tomatoes
- 3 yellow squash or zucchini
- ¼ cup chopped cilantro
- 2 Tbsp olive oil
- 1 (15 oz) can white beans (unsalted)
- ½ tsp chili powder
- 1 pinch of salt
- corn or whole wheat tortillas



TRY USING CHARD OR
COLLARD GREENS AS YOUR
TACO SHELL!

INSTRUCTIONS:

1. Finely chop onion.
2. Mince garlic.
3. Dice tomatoes and squash into small chunks.
4. Chop cilantro.
5. Heat olive oil in a large skillet over medium heat and add chopped onion. Cook until tender, about 5 minutes.
6. Add minced garlic and cook until garlic is fragrant, about 30 seconds.
7. Add tomatoes and squash. Cook until squash is tender but not mushy, about 10 minutes.
8. Drain beans and add to the vegetables, add chili powder and salt cook for 2 more minutes.
9. Taste and adjust seasoning as needed.
10. Serve with warm corn or whole wheat tortillas.



TACO DE CALABAZA DE VERANO



Tiempo de preparación: 10 minutos, Tiempo de cocción: 20 minutos, Porciones: 8

INGREDIENTES:

- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 3 tomates medianos
- 3 calabazas amarillas o calabacines
- ¼ taza de cilantro picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 lata (15 oz) de frijoles blancos (sin sal)
- ½ cucharadita de chile en polvo
- 1 pizca de sal
- tortillas de maíz o trigo integral

¡INTENTA USAR ACELGAS O COL RIZADA COMO TU TACO!

INSTRUCCIONES:

1. Picar finamente la cebolla.
2. Picar el ajo.
3. Corte en dados los tomates y la calabaza en trozos pequeños.
4. Picar el cilantro.
5. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio y agregue la cebolla picada. Cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos.
6. Agregue el ajo picado y cocine hasta que el ajo esté fragante, aproximadamente 30 segundos.
7. Agregue los tomates y la calabaza. Cocine hasta que la calabaza esté tierna pero no blanda, aproximadamente 10 minutos.
8. Escurra los frijoles y agréguelos a las verduras, agregue el chile en polvo y cocine con sal durante 2 minutos más.
9. Pruebe y ajuste el condimento según sea necesario.
10. Servir con maíz tibio o tortillas de trigo integral.