



COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT

SUMMER SEASONAL PRODUCE

Buying produce in season has many benefits including being more affordable and packed full of nutrients, the benefits are plenty! Buying produce in bulk and then freezing them can also help spread your budget. Summer produce is full of amazing health benefits, eggplants are high in fiber which helps with digestive health and peaches are full of antioxidants which boosts your immune system.

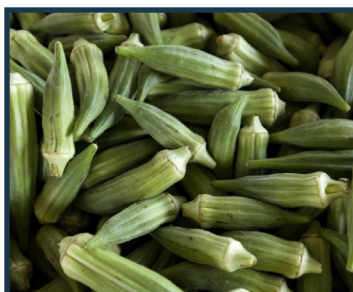
SUMMER PRODUCE:



Blueberries



Butterbeans



Okra



Eggplant



Zucchini/Yellow Squash



Sweet Corn



Watermelon



Tomatoes

TOMATO ZUCCHINI SALAD

Ingredients:

4 large tomatoes (1 pound), cut into wedges
2 small zucchini, sliced thin
1 bell pepper, sliced thin
2 ½ tablespoons apple cider vinegar
1 ½ tablespoons oil
½ tablespoon sugar
½ teaspoon salt
½ tablespoon fresh basil
½ tablespoon fresh parsley

Directions:

1. In large bowl add tomatoes, zucchini, peppers.
2. In small bowl whisk together vinegar, oil, sugar, and salt. Stir in fresh basil and parsley.
3. Before serving pour dressing mixture over vegetables and gently toss.
4. Serve immediately. Makes 6 servings.



COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT

PRODUCTOS DE TEMPORADA DE VERANO

Comprar productos agrícolas en temporada tiene muchos beneficios, entre ellos, son más asequibles y están llenos de nutrientes; ¡los beneficios son muchos! Comprar productos a granel y luego congelarlos también puede ayudar a extender su presupuesto. Los productos de verano aportan increíbles beneficios para la salud: las berenjenas son ricas en fibra, lo que ayuda a la salud digestiva, y los melocotones están llenos de antioxidantes que estimulan el sistema inmunitario.

SUMMER PRODUCE:



Arándanos azules



Porotos pallares



Quimbombó



Berenjena



Calabacín, calabacita amarilla



Maíz dulce



Sandía



Tomates

ENSALADA DE TOMATE Y CALABACINES

Ingredientes:

4 tomates grandes (1 libra) cortados en rodajas
2 calabacines pequeños, cortados en rodajas finas
1 pimiento morrón, cortado en rodajas finas
2½ cucharadas de vinagre de sidra de manzana
1½ cucharadas de aceite
½ cucharada de azúcar
½ cucharadita de sal
½ cucharada de albahaca fresca
½ cucharada de perejil fresco

Instrucciones:

1. En un recipiente grande, añada los tomates, los calabacines y los pimientos.
2. En un bol pequeño, bata el vinagre, el aceite, el azúcar y la sal. Añada y revuelva la albahaca fresca y el perejil.
3. Antes de servir, vierta la mezcla de aderezo sobre las verduras y revuelva suavemente.
4. Sirva inmediatamente. Rinde 6 porciones.