

These recipes were shared during the 2017 'Cooking in the Garden' series, presented by Forsyth Community Gardening and the Expanded Food and Nutrition Education Program at N.C. Cooperative Extension, and the Second Harvest Food Bank of Northwest N.C. Recipes include: **Zucchini and Squash Salad with Tomatoes, Veggie Wraps, Sweet Potato Hummus, and Butternut Squash and Kale Salad.** Enjoy!

Estas recetas se le compartieron durante la serie del 2017 'Cocinando en el Huerto,' presentado por el Programa de Huertos Comunitarios y el Programa de Educación sobre Alimentos y Nutrición en la Extensión Cooperativa de N.C., y Second Harvest Food Bank del noroeste de N.C. Las recetas incluyen: **Ensalada de Calabacines con Tomates, Envolturas vegetarianas, Hummus de Camote (Batata) y Ensalada de la Calabaza Butternut y Col Rizada.** ¡Disfrute!

--

Zucchini and Squash Salad with Tomatoes

Serves 8

Ingredients

- 1 large summer squash
- 1 large zucchini
- 1 cup cherry or grape tomatoes
- 3 tbsp. olive oil
- 1/4 cup cider vinegar
- 1/4 tsp. garlic powder
- Dash of salt and pepper
- Optional: add freshly chopped carrots

Instructions:

1. Slice squash and zucchini into half moons.
2. Cut the tomatoes in half and combine all three in a large bowl.
3. Mix the other ingredients in a small bowl and pour over the vegetables and toss to coat. Enjoy!

Ensalada de Calabacines con Tomates

Sirve 8

Ingredientes

- 1 calabacín amarilla grande
- 1 calabacín (zucchini) grande
- 1 taza tomatitos cherry
- 3 cucharilla aceite de oliva
- 1/4 taza vinagre de cidra
- 1/4 cucharilla polvo de ajo
- Pizca de sal y pimienta
- Opcional: añadir zanahorias frescas picadas

Instrucciones:

1. Corte las calabacines en medias rodajas.
2. Corte los tomates a la mitad y combine las calabacines y los tomates en un tazón grande.
3. Mezcle los otros ingredientes en un tazón pequeño y vierta sobre las verduras y mezcle para cubrir. ¡Disfrute!

Veggie Wraps

Adapted from Cooking Matters

Serves 4 (3 pinwheels each)

Ingredients

- 2 small squash
- 1 cup salad greens or spinach
- 8 cherry tomatoes
- 3 sprigs fresh herbs (parsley, dill, cilantro, etc)
- 1 lemon
- 1 large, ripe avocado
- ¼ cup plain yogurt
- 3 (8-inch) whole wheat flour tortillas



Instructions

1. Rinse all vegetables and herbs and pat dry.
2. Use vegetable peeler to peel squash into long, thin strips. Slice cherry tomatoes in half. Place into medium bowl.
3. Remove stems from herbs and greens and tear into smaller pieces.
4. Rinse lemon and zest using the small holes of box grater.
5. Slice avocado in half lengthwise, remove pit and scoop avocado from shell.
6. Mash avocado in a small bowl with a fork and stir in yogurt.
7. Squeeze lemon juice into avocado mixture and add herbs plus pinch of lemon zest, stir together.
8. Warm tortillas in microwave for 30 seconds.
9. Place tortillas on cutting board, spread avocado mixture evenly among the tortillas and layer with greens and veggies. Squeeze more lemon juice over mixture.
10. Roll tortillas and toppings into log shape and use a knife to slice each wrap into four “pinwheels.”

Chef's Notes

- Use any of your favorite seasonal veggies in this wrap. Grate, chop or peel into thin slices before adding.
- Consider adding a tablespoon of shredded cheese, or a couple slices of deli turkey to each wrap for extra protein.
- Use hummus (see Sweet Potato Hummus recipe, below) or guacamole in place of the avocado mixture.

Para leer esta receta en español, por favor vea la página siguiente.

Envolturas vegetarianas

Adaptado de Cooking Matters

Sirve 4 (3 'molinetes' cada uno)

Ingredientes

- 2 calabacines amarillos (yellow squash) pequeñas
- 1 taza hojas de espinacas
- 8 tomatitos cherry
- 3 ramitas de hierbas frescas (perejil, eneldo, cilantro, etc.)
- 1 limón
- 1 aguacate grande y maduro
- ¼ taza de yogurt natural
- 3 tortillas de harina de trigo integral (8 pulgadas)



Instrucciones

1. Enjuague todas las verduras y hierbas y séquelas.
2. Use el pelador de verduras para pelar el calabacín amarilla (yellow squash) en tiras largas y delgadas. Corte los tomates cherry por la mitad. Coloque en un recipiente mediano.
3. Quite los tallos de las hierbas y las espinacas, y desgárrelas en pedazos más pequeños.
4. Enjuague el limón y raspe las cáscara usando los pequeños orificios del rallador de la caja.
5. Corte el aguacate en la mitad longitudinalmente, quite la semillas, y saque el aguacate de la cáscara con una cuchara.
6. Haga un pasto del avocado en un tazón pequeño con un tenedor, y revuélvalo con el yogurt.
7. Exprima el jugo de limón en la mezcla de aguacate y agregue las hierbas más una pizca de cáscara de limón raspada, y revuelva juntos.
8. Caliente las tortillas en el microondas durante 30 segundos.
9. Coloque las tortillas en una tabla de cortar, separe la mezcla de aguacate uniformemente entre las tortillas, y coloque las hojas de espinacas y verduras encima. Exprima más jugo de limón sobre la mezcla.
10. Enrolle las tortillas y los ingredientes en forma de tronco y utilice un cuchillo para cortar cada envoltura en cuatro "molinetes".

Notas del Cocinero

- Utilice cualquiera de sus verduras de temporada favoritas en este envoltura. Ralle, corte o pele las verduras en rodajas finas antes de agregarlas.
- Considere la posibilidad de agregar una cucharada de queso rallado, o un par de rebanadas de pavo deli para cada envoltura para proteínas adicionales.
- Use hummus (vea la receta para Hummus de Camote, abajo) o guacamole en lugar de la mezcla de aguacate.

To read this recipe in English, please see the previous page.

Sweet Potato Hummus

Adapted from cookieandkate.com

Yields 3 – 4 cups

Ingredients

- 2 medium sweet potatoes
- 3 tablespoons olive oil
- 8 cherry tomatoes
- 2 cups cooked chickpeas (garbanzo beans), or 2 cans, rinsed and drained
- 3 tablespoons tahini, or peanut butter
- 3 cloves garlic, peeled
- Juice of 1 lemon (and zest of half of one)
- 1 ½ teaspoon cayenne pepper
- ½ teaspoon paprika
- ¼ teaspoon cumin

Instructions

1. Bake sweet potatoes – preheat oven to 400 degrees and place sweet potatoes in baking dish in oven for 45 min – 1 hour. They will be soft when squeezed when they are done. Allow to cool.
2. Add all other ingredients into a food processor, and then add (peeled) sweet potatoes.
3. Blend well and serve! Can also garnish with sprinkle of cayenne or sesame seeds.



Hummus de Camote (o Batata)

Adaptado de cookieandkate.com

Rinde 3 – 4 tazas

Ingredientes

- 2 camotes (batatas) medianas
- 3 cucharadas aceite de oliva
- 8 tomatitos cherry
- 2 tazas de chickpeas (garbanzos) cocidos, o 2 latas, enjuugado y escurrido
- 3 cucharadas tahini (pasta de sésamo) o crema de maní
- 3 dientes de ajo, pelados
- Jugo de 1 limón (y la cáscara de la mitad)
- 1 ½ cucharillas pimiento de cayena
- 1 ½ cucharillas pimenton
- ¼ cucharilla comino

Instrucciones

1. Hornee los camotes (batatas) - precaliente el horno a 400 grados y coloque los camotes, en un plato de horno, en el horno durante 45 minutos - 1 hora. Cuando se terminan de cocinar, serán suaves al exprimirlos. Déjelos enfriar.
2. Agregue todos los demás ingredientes en un procesador de alimentos, y luego agregue los camotes (peladas).
3. ¡Mezcle bien y sirva! También se puede adornar el hummus con pimienta de cayena o semillas de sésamo.



Butternut Squash & Kale Salad

Serves 8



Photo and recipe adapted from wholefoodsmarket.com

Ingredients

- 2 bunches kale, stems and ribs removed, leaves sliced (*may substitute other greens, such as Swiss chard or bok choy*)
- 1 cup low-sodium vegetable broth, divided
- 1 butternut squash, peeled, seeded, and cut into 1/2" cubes
- 1 red onion, sliced
- 2 tablespoons vinegar (any kind)
- 4 pitted dates, finely chopped (or use 1/3 cup raisins)
- Rosemary & thyme (fresh & finely chopped, or dry)

Instructions

1. Put kale (or other greens), 1/2 cup vegetable broth, and the herbs in a large pot and place over medium heat. Cook, covered, stirring frequently, until kale is wilted (about 3 minutes). Add squash and continue to cook until kale and squash are tender.
2. Combine remaining 1/2 cup broth, onion, dates (or raisins) and vinegar in a small saucepan. Bring to a boil, lower heat, and simmer uncovered until onion is tender and liquid has reduced by half (about 6 minutes).
3. Toss sauce with kale and butternut squash mixture and serve.

Ensalada de Calabaza 'Butternut' & Col Rizada

(Butternut Squash & Kale)

Sirve 8



Foto y receta adaptadas de wholefoodsmarket.com

Ingredientes

- 2 manojos de col rizada (kale), sin tallos y costillas, hojas cortadas en trocitos (*se puede sustituir otras verduras hojosas, como la acelga Suiza o el bok choy*)
- 1 taza de caldo de verduras bajo en sodio, dividido
- 1 calabaza butternut, pelada, y cortada en cubos de 1/2"
- 1 cebolla roja, cortada en rodajas
- 2 cucharadas de vinagre (cualquier tipo)
- 4 dátiles deshuesados, picadas (o use 1/3 taza de pasas)
- Romero y tomillo (fresco y finamente picado, o seco)

Instrucciones

1. Coloque la col rizada (u otras verduras hojosas), 1/2 taza de caldo de verduras, y las hierbas en una olla grande y coloque sobre un fuego medio. Cocine, cubierto, revolviendo con frecuencia, hasta que la col rizada se marchite (unos 3 minutos). Agregue la calabaza y continúe cocinando hasta que la col rizada y la calabaza estén tiernas.
2. Combine el 1/2 taza del caldo que queda, la cebolla, los dátiles (o pasas), y el vinagre en una cacerola pequeña. Lleve la salsa a la ebullición, baje el fuego, y deje hervir a fuego lento hasta que la cebolla esté tierna y el líquido se haya reducido a la mitad (unos 6 minutos).
3. Mezcle la salsa con la mezcla de la col rizada y la calabaza butternut y sirva.