



FROM THE KITCHEN OF:
Blue Zones Project

GRILLED SUMMER VEGETABLES (in foil packets)

Nothing says summer like fresh, seasonal vegetables on the grill.
And grilling them in their own foil packets makes it even easier!

Ingredients:

- 2 zucchini
- 3 yellow squash
- 3 cloves of garlic, chopped
- 2 tablespoons olive oil
- 1 teaspoon salt
- ½ teaspoon pepper
- 1 teaspoon dried oregano

Directions:

1. Clean the zucchini and squash. Chop the zucchini and squash into 1/8-inch slices. The thinner you cut them, the quicker they will cook on the grill.
2. Add the chopped garlic.
3. Drizzle with olive oil, then season with salt, pepper, and dried oregano
4. Toss to make sure they're coated.
5. Put the vegetables in the center of a piece of foil.
6. Fold in two opposite sides, then roll up the other two sides to form your foil packet.
7. If you need to, you can put a second piece of foil over it to assure the vegetables don't fall out.
8. Cook on the grill for 20 to 30 minutes until the vegetables are fork tender.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Brought
to you by



Texas Health



DE LA COCINA DE:
Blue Zones Project

VERDURAS DE VERANO A LA PARRILLA (envueltas en papel de aluminio)

Nada anuncia el verano como las verduras de estación frescas a la parrilla.
¡Y prepararlas en sus propias envolturas de papel de aluminio lo hace aún más fácil!

Ingredientes:

- 2 zucchinis
- 3 calabacines amarillos
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de orégano seco

Instrucciones:

1. Limpie el zucchini y el calabacín. Corte el zucchini y el calabacín en rodajas de 1/8 de pulgada. Mientras más delgadas las rodajas, más rápido se cocinarán en la parrilla.
2. Agregue el ajo picado.
3. Rocíe con aceite de oliva, luego sazone con sal, pimienta y orégano seco
4. Sacuda la mezcla para cubrirla con el aderezo.
5. Coloque las verduras en el centro de un trozo de papel de aluminio.
6. Doble en dos lados opuestos, luego enrolle los otros dos lados para formar su envoltura de papel de aluminio.
7. De ser necesario, puede colocar un segundo trozo de papel de aluminio encima para asegurar que las verduras no se caigan.
8. Cocine a la parrilla entre 20 y 30 minutos hasta que las verduras estén suaves al pincharlas con un tenedor.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Presentado por



Texas Health