



FROM THE KITCHEN OF:
Dixya Bhattarai

VEGGIE SKEWERS

Skewers can be made ahead of time and can be customized for special preferences. Best of all, they take advantage of ripe, seasonal vegetables.

Ingredients:

- 1 cup of cherry tomatoes
- 1 corn
- 1 small zucchini and squash
- 1.5 cups of halved mushrooms
- 1 small onion

For the marinade:

- 1 cup of fresh cilantro
- 1 lemon, juice
- 1 tablespoon olive oil
- Spices such as ground cumin, garlic powder (1 teaspoon each) salt, pepper

Directions:

1. Slice zucchinis, squash, onions, mushrooms and cut corn into 1-inch pieces. Place vegetables in a large bowl.
2. Add marinade ingredients to a blender or whisk and blend until smooth. Add marinade to vegetables and toss to coat. Let it marinade for at least 20 minutes, but the longer the better.
3. Skewer vegetables on 4-6 skewers. Reserve the remaining marinade in the bowl.
4. Grill skewers in a grill pan or on the barbecue for about 5 minutes, then turn them over and brush with more marinade. Grill for another 3-5 minutes, until veggies are tender and have grill marks. Serve immediately. Enjoy!



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Brought
to you by



Texas Health



DE LA COCINA DE:
Dixya Bhattarai

BROCHETAS DE VERDURAS

Las brochetas pueden hacerse con anticipación y personalizarse según las preferencias de cada persona. Lo mejor de todo es que aprovechan las verduras maduras de estación.

Ingredientes:

- 1 taza de tomates cherry
- 1 elote
- 1 zucchini pequeño y 1 calabacín
- 1.5 tazas de hongos cortados por la mitad
- 1 cebolla pequeña

Para el líquido de maceración:

- 1 taza de cilantro fresco
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Especies como comino molido y polvo de ajo (1 cucharadita de cada una)
- sal y pimienta

Instrucciones:

1. Rebane los zucchinis, el calabacín, las cebollas, los hongos y corte el elote en trozos de 1 pulgada. Coloque las verduras en un plato hondo grande.
2. Vierta los ingredientes del líquido de maceración en una licuadora o bátalos a mano y mézclelos hasta que no queden grumos. Agregue el líquido de maceración a las verduras y sacuda para mezclar. Déjelas macerar por lo menos 20 minutos; mientras más tiempo, mejor.
3. Ensarte las verduras en 4-6 brochetas. Reserve el líquido de maceración restante en el plato hondo.
4. Cocine las brochetas en una sartén o en la parrilla alrededor de 5 minutos; luego voltéelas y báñelas con más líquido de maceración usando una brocha. Cocine otros 3-5 minutos, hasta que las verduras estén suaves y tengan marcas de la parrilla. Sírvalas inmediatamente. ¡Disfrute!



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Presentado por



Texas Health