



FROM THE KITCHEN OF:
Blue Zones Project

ZUCCHINI AND SQUASH SALAD

Here's a great recipe for summer squash and zucchini that you can prepare in advance. It doesn't get much easier than this!

Ingredients:

- 1 cup thinly sliced zucchini (roughly 1 raw zucchini)
- 1 cup thinly sliced yellow squash (roughly 1 squash)
- ½ cup chopped red onion
- 1½ tablespoons red wine vinegar
- 2 tablespoons olive oil
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. Add all ingredients in a bowl with a lid or cover.
2. Refrigerate for at least 2 hours or overnight.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Brought
to you by



Texas Health



DE LA COCINA DE:
Blue Zones Project

ENSALADA DE ZUCCHINI CON CALABACÍN

He aquí una gran receta para el calabacín de verano y el zucchini que puede prepararse con anticipación. ¡No hay nada más fácil que esto!

Ingredientes:

- 1 taza de zucchini finamente rebanado (más o menos 1 zucchini crudo)
- 1 taza de calabacín amarillo finamente rebanado (más o menos 1 calabacín)
- ½ taza de cebolla roja picada
- 1½ cucharadas de vinagre de vino tinto
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Coloque todos los ingredientes en un plato hondo con tapa o cubierta.
2. Refrigere por lo menos 2 horas o durante la noche.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Presentado por



Texas Health