

Guía de productos frescos - agosto

En verano, cuando los días son más largos, es ideal para consumir productos frescos de estación, tales como:

- Manzanas
- Guisantes
- Edamame
- Uvas
- Frambuesas
- Zanahorias
- Berenjena
- Zucchini
- Papas

En la siguiente receta, el ingrediente principal son los zucchini. A continuación, presentamos datos de salud y consejos sobre cómo almacenar, seleccionar y preparar el zucchini.

- Los mejores zucchini tendrán la cáscara ligeramente espinosa, pero brillante, sin cortes ni magulladuras.
- Este alimento es una gran fuente de vitamina C.
- Guarde los zucchini en una bolsa de plástico, en el refrigerador, durante 4 a 5 días. El zucchini cocinado también se puede refrigerar durante máximo 2 días.
- Se puede cortar el zucchini en tiras y servirlo con aderezo, o también se puede cortar junto con papas y zanahorias para agregarlo a sus sopas favoritas.
- En inglés, el zucchini es la única fruta que comienza con Z.



Zucchini a la plancha con vinagre balsámico

Rinde 4 porciones. Tiempo de cocción: 10 minutos.

- 2 zucchini cortados a lo largo
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de aderezo italiano
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de vinagre balsámico

Instrucciones:

- 1) Precaliente la plancha a fuego medio-bajo y coloque un poco de aceite en la superficie.
- 2) Pincele los zucchini con aceite de oliva. Espolvoree los zucchini con el ajo en polvo, el aderezo italiano y la sal.
- 3) Cocínelos en la plancha precalentada hasta que empiecen a cambiar de color a marrón, durante 3 a 4 minutos por lado. Pincele los zucchini con vinagre balsámico y cocínelos durante 1 minuto más. Sirva inmediatamente.

Adaptado del sitio web All Recipes [[Allrecipes.com](https://www.allrecipes.com)]

