



SECOND HARVEST  
of SILICON VALLEY

## Summer Squash Sauté

### Ingredients

3 medium zucchinis or yellow squashes  
2-3 Tbsp of oil  
1 garlic clove, minced  
1 tsp grated lemon zest  
1/4 tsp red pepper flakes (optional)  
Salt and pepper, to taste  
1 Tbsp parmesan cheese

**Servings:** 4

**Prep time:** 5 minutes

**Cook time:** 10 minutes

**Total time:** 15 minutes

### Directions

1. Cut squashes in half lengthwise, then slice into 1/2-inch-thick half circles.
2. Heat oil in a saucepan over medium-high heat. Add garlic and cook until fragrant.
3. Add squashes and sauté until lightly browned and cooked through, about 10 minutes. Add lemon zest and red pepper flakes (if using) and cook for another minute.
4. Season with salt and pepper, then top with parmesan cheese.



Scan code for  
more recipes



SECOND HARVEST  
of SILICON VALLEY

## Salteado de Calabacin Amarillo

### Ingredientes

- 3 calabacines medianos verdes o amarillos
- 2-3 Cdas de aceite
- 1 diente de ajo picado
- 1 cdta de ralladura de cascara de limón
- 1/4 de cdta de pimienta roja en hojuelas (opcional)
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 Cda de queso parmesano

**Porciones:** 4

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo de cocción:** 10 minutos

**Tiempo Total:** 15 minutos

### Preparación

1. Corte los calabacines por la mitad a lo largo y luego córtelos en semicírculos de 1/2 pulgada de grosor.
2. Caliente el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añada el ajo y cocine hasta que desprenda aroma.
3. Añada los calabacines y sofríalos hasta que estén ligeramente dorados y cocidos, unos 10 minutos. Agregue la ralladura de cascara de limón y las hojuelas de pimienta roja (si las va a usar) y cocine durante un minuto más.
4. Sazone con sal y pimienta, luego agregue queso parmesano encima.



Escanee  
el código para  
más recetas



SECOND HARVEST  
of SILICON VALLEY

## Bí Đao Áp Chảo

### Nguyên liệu

- 3 quả bí zucchini hoặc bí vàng cỡ vừa
- 2-3 muỗng canh dầu
- 1 tép tỏi, băm nhỏ
- 1 muỗng cà phê vỏ chanh bào
- 1/4 muỗng cà phê ớt bột (không bắt buộc)
- Muối và hạt tiêu để nêm nếm
- 1 muỗng canh phô mai parmesan

Phần ăn: 4

Thời gian chuẩn bị: 5 phút

Thời gian nấu: 10 phút

Tổng thời gian: 15 phút

### Hướng dẫn

- Cắt quả bí làm đôi theo chiều dọc, sau đó cắt thành các miếng nửa vòng tròn dày khoảng 1/2 inch.
- Đun nóng chảo dầu trên lửa hơi lớn. Cho tỏi vào và phi đến khi có mùi thơm.
- Cho bí vào và xào cho đến khi chín đều và có màu hơi nâu, khoảng 10 phút. Thêm vỏ chanh và ớt bột (nếu dùng) rồi xào thêm một phút nữa.
- Nêm muối và tiêu, sau đó phủ phô mai parmesan lên trên.



Quét mã để  
biết thêm công  
thức nấu ăn



SECOND HARVEST  
of SILICON VALLEY

## 夏日風情拌炒瓜果

### 食材

- 3 顆中型大小櫛瓜或黃南瓜
- 2-3 大匙油
- 1 瓣蒜頭，碾碎
- 1 茶匙磨碎的檸檬皮
- 1/4 茶匙辣椒片（非必要）
- 鹽和胡椒，依個人口味調味
- 1 大匙帕馬森起司

份量：4  
準備時間：5 分鐘  
烹調時間：10 分鐘  
總時間：15 分鐘

### 步驟

1. 將瓜由縱向切成兩半，然後再切成 1/2 吋厚的半圓形狀。
2. 在深平底鍋內以中火熱油，然後加入蒜頭，煮至散發香氣。
3. 放入瓜，拌炒至成淡褐色且煮熟，約需 10 分鐘。加入檸檬皮碎粒和辣椒碎片（如有使用），然後再煮一分鐘。
4. 以鹽和胡椒調味，最後加上帕馬森起司。



掃描代碼可獲得更多的食譜