

Baked Corn Zucchini Boats

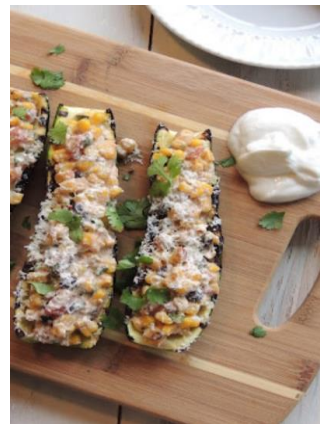
For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 4-6 servings **Total Time: 45 minutes**

Ingredients:

3 - 4 zucchini
2 tablespoons olive oil
3 cups frozen or fresh corn kernels
1 cup grated cheese (Parmesan, Cotija, or feta)
1 cup Greek yogurt
2 cloves garlic, minced
1 tablespoon ground cumin
1 teaspoon ground cayenne pepper
1 cup black beans, drained
1 cup fresh or canned diced tomatoes, drained
1 handful cilantro

1. Cut zucchini in half lengthwise. Scoop out the pulp of the zucchini with a spoon, leaving 1/4" thick shells.
2. Preheat the oven to 400 degrees. Drizzle zucchini halves with olive oil and season with salt and pepper.
3. In a large skillet, heat oil over medium heat. Add corn and cook about 5 minutes until tender, stirring occasionally. In a large bowl, combine the cooked corn, 1/2 cup cheese, yogurt, garlic, cumin, cayenne, black beans, tomatoes, and cilantro.
4. Bake for about 15 minutes. Remove from oven. Spoon the filling into each zucchini half. Top with the remaining cheese. Bake for 5-7 minutes until the zucchini are cooked through and the cheese is melted.
5. Serve with extra yogurt or sour cream for dipping.



Adapted from: leaveahappyplate.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Baked Corn Zucchini Boats

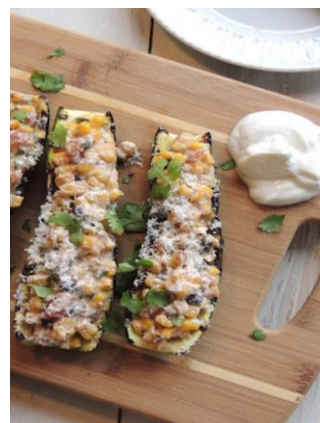
For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 4-6 servings **Total Time: 45 minutes**

Ingredients:

3 - 4 zucchini
2 tablespoons olive oil
3 cups frozen or fresh corn kernels
1 cup grated cheese (Parmesan, Cotija, or feta)
1 cup Greek yogurt
2 cloves garlic, minced
1 tablespoon ground cumin
1 teaspoon ground cayenne pepper
1 cup black beans, drained
1 cup fresh or canned diced tomatoes, drained
1 handful cilantro

1. Cut zucchini in half lengthwise. Scoop out the pulp of the zucchini with a spoon, leaving 1/4" thick shells.
2. Preheat the oven to 400 degrees. Drizzle zucchini halves with olive oil and season with salt and pepper.
3. In a large skillet, heat oil over medium heat. Add corn and cook about 5 minutes until tender, stirring occasionally. In a large bowl, combine the cooked corn, 1/2 cup cheese, yogurt, garlic, cumin, cayenne, black beans, tomatoes, and cilantro.
4. Bake for about 15 minutes. Remove from oven. Spoon the filling into each zucchini half. Top with the remaining cheese. Bake for 5-7 minutes until the zucchini are cooked through and the cheese is melted.
5. Serve with extra yogurt or sour cream for dipping.



Adapted from: leaveahappyplate.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

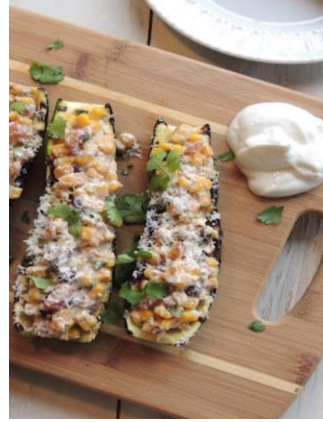
Barras de calabacín con maíz al horno

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4-6 porciones **Tiempo total:** 45 minutos

Ingredientes:

3 - 4 calabacines
2 cucharadas de aceite de oliva
3 tazas de granos de maíz congelados o frescos
1 taza de queso rallado (parmesano, cotija o feta)
1 taza de yogur griego
2 dientes de ajo picados
1 cucharada de comino molido
1 cucharadita de pimienta de cayena molida
1 taza de frijoles negros, escurridos
1 taza de tomates frescos o enlatados en dados, escurridos
5 cucharadas de cilantro



1. Cortar los calabacines por la mitad a lo largo. 2. Sacar la pulpa de los calabacines con una cuchara dejando cáscaras de 1/4" de grosor.
2. Precalentar el horno a 400 grados. Rociar las mitades de calabacín con aceite de oliva y sazonar con sal y pimienta.
3. En una sartén grande, calentar el aceite a fuego medio. Añadir el maíz y cocinar unos 5 minutos hasta que esté tierno, removiendo de vez en cuando. En un bol grande, combinar el maíz cocido, 1/2 taza de queso, el yogur, el ajo, el comino, la cayena, los frijoles negros, los tomates y el cilantro.
4. Hornear durante unos 15 minutos. Sacar del horno. Poner el relleno en cada mitad de calabacín. Cubrir con el queso restante. Hornear de 5 a 7 minutos hasta que los calabacines estén bien cocidos y el queso esté derretido.
5. Servir con yogur o crema agria extra para mojar.



Adaptado de: leaveahappyplate.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

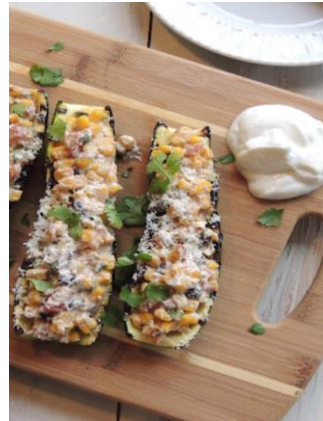
Barras de calabacín con maíz al horno

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4-6 porciones **Tiempo total:** 45 minutos

Ingredientes:

3 - 4 calabacines
2 cucharadas de aceite de oliva
3 tazas de granos de maíz congelados o frescos
1 taza de queso rallado (parmesano, cotija o feta)
1 taza de yogur griego
2 dientes de ajo picados
1 cucharada de comino molido
1 cucharadita de pimienta de cayena molida
1 taza de frijoles negros, escurridos
1 taza de tomates frescos o enlatados en dados, escurridos
5 cucharadas de cilantro



1. Cortar los calabacines por la mitad a lo largo. 2. Sacar la pulpa de los calabacines con una cuchara dejando cáscaras de 1/4" de grosor.
2. Precalentar el horno a 400 grados. Rociar las mitades de calabacín con aceite de oliva y sazonar con sal y pimienta.
3. En una sartén grande, calentar el aceite a fuego medio. Añadir el maíz y cocinar unos 5 minutos hasta que esté tierno, removiendo de vez en cuando. En un bol grande, combinar el maíz cocido, 1/2 taza de queso, el yogur, el ajo, el comino, la cayena, los frijoles negros, los tomates y el cilantro.
4. Hornear durante unos 15 minutos. Sacar del horno. Poner el relleno en cada mitad de calabacín. Cubrir con el queso restante. Hornear de 5 a 7 minutos hasta que los calabacines estén bien cocidos y el queso esté derretido.
5. Servir con yogur o crema agria extra para mojar.



Adaptado de: leaveahappyplate.com

Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664