



# SQUASH

## Benefits:

- **Nutrient Rich:** Squash is high in Vitamin C which helps strengthen our immune system and fight disease. A single serving of squash contains 87% of the daily recommended Vitamin C intake.
- **High in Fiber:** Squash is a good source of fiber which can help improve digestion by decreasing constipation risk, and improving bowel movement.
- **Supports Heart Health:** Squash contains Potassium, which has a role in blood pressure regulation. A healthy blood pressure, helps decrease the risk of heart disease.
- **Low Fat Content:** Squash is a good alternative for a low fat side dish for those aiming to lower their cholesterol levels.

## How to Prepare:

- **Roasted Squash:** Roasting preserves the nutrients while enhancing the natural sweetness of squash.
- **Squash Soup:** A great option for elderly individuals who have difficulty or pain chewing solid foods.
- **Squash Noodles:** Allows for a great pasta alternative for individuals looking to lower their carbohydrate intake to improve blood glucose levels.

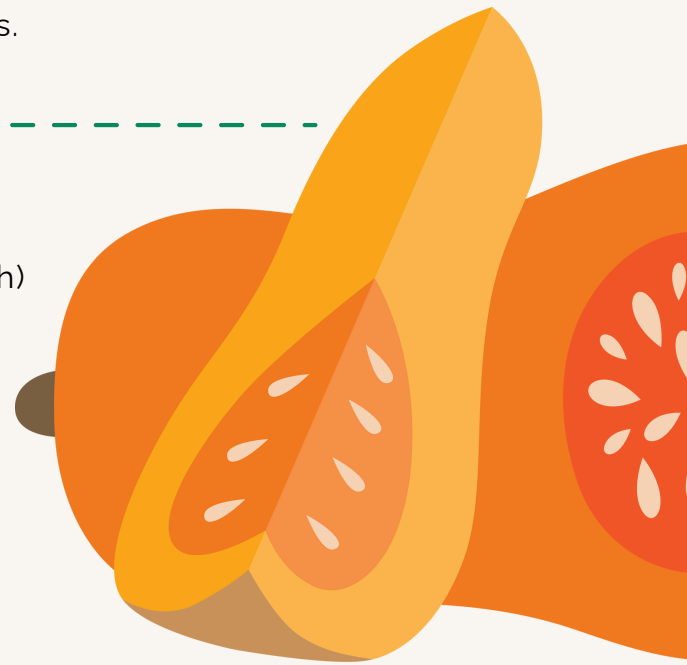
## RECIPE

### Ingredients:

- 2 medium yellow or zucchini squash (or a mix of both)
- 2 tablespoons olive oil
- 2 cloves garlic, minced
- ¼ cup grated Parmesan cheese
- Salt and pepper to taste
- Optional: fresh parsley for garnish

### Instructions:

- **Preheat Oven:** Preheat your oven to 400°F (200°C).
- **Prep Squash:** Slice the squash into ¼-inch thick rounds.
- **Season:** In a bowl, toss the squash with olive oil, minced garlic, salt, and pepper.
- **Arrange:** Spread the squash slices in a single layer on a baking sheet.
- **Add Parmesan:** Sprinkle the grated Parmesan evenly over the squash.
- **Roast:** Roast in the oven for 15-20 minutes until the squash is tender and the cheese is golden and crispy.





# ስኳሽ

## ጥቅሞች:

- በንጥረ ነገር የበለጸገ: ስኳሽ በሻይታሚን ሲ የበለጸገ ሲሆን ይህም በሽታ የመከላከል ስርዓታችንን ለማጠናከር እና በሽታን ለመከላከል ይረዳል። እንደ ጊዜ ስኳሽ በየቀኑ ከሚመከረው የሻይታሚን ሲ መጠን 87% ይይዛል።
- ከፍተኛ የፋይበር ይዘት: ስኳሽ የሆድ ድርቀት ስጋትን በመቀነስ እና የአንጀት እንቅስቃሴን በማሻሻል የምግብ መፈጸሙን ለማሻሻል የሚረዳ ጥሩ የፋይበር ምንጭ ነው።
- የልብ ጤናን ይደግፋል: ስኳሽ ፖታስየም በውስጡ ይዟል ይህም የደም ግፊትን ለመቆጣጠር ሚና አለው። ጤናማ የደም ግፊት, የልብ በሽታ አደጋን ይቀንሳል.
- ዝቅተኛ የሰብ ይዘት: ስኳሽ የኮሌስትሮል መጠናቸውን ለመቀነስ ለሚፈልጉ ዝቅተኛ ቅባት ላለው የጎን ምግብ ጥሩ አማራጭ ነው።

## እንዴት ማዘጋጀት እንደሚቻል:

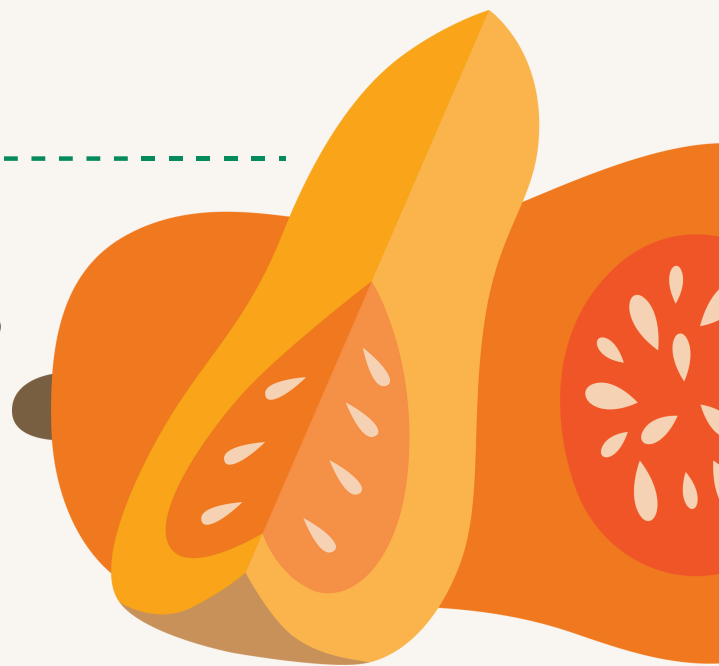
- የተጠበሰ ስኳሽ:- መበስበሱ የስጋውን ተፈጥሯዊ ጣፋጭነት በሚያሳለብት ጊዜ ንጥረ ነገሩን ይጠብቃል።
- ስኳሽ ሾርባ: ጠንካራ ምግቦችን ማኻክ ለሚቸገሩ ወይም ለሚሰቃዩ አረጋውያን ጥሩ አማራጭ ነው።
- ስኳሽ ኑድል: የደም ውስጥ የግሉኮስ መጠንን ለማሻሻል የካርቦሃይድሬት መጠንን ለመቀነስ ለሚፈልጉ ግለሰቦች ታላቅ የፓስታ አማራጭ ይፈቅዳል።

## የምግብ አሰራር



## ንጥረ ነገሮች:

- 2 መካከለኛ ቢጫ ወይም ዚቹኪኒ ስኳሽ (ወይም የሁለቱም ድብልቅ)
- 2 የሾርባ ማንኪያ የወይራ ዘይት
- 2 ጥርስ ነጭ ሽንኩርት, የተፈጸሙ
- ¼ ኩባያ የተጠበሰ የፓርሜላን አይብ
- ለመቅመስ ጨው እና በርበሬ
- አማራጭ: ትኩስ parsley ለጌጥና



## መመሪያዎች:

- ምድጃውን ቀድመው ያብሩት: ምድጃውን እስከ 400°F (200°ሴ) ቀድመው ያድርጉት።
- ስኳሽ መሰናዶ: ስኳሹን ወደ ¼-ኢንች ውፍረት ክበቦች ይቁረጡ።
- ወቅት: በአንድ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ ስኳሹን ከወይራ ዘይት, ከተፈጸሙ ነጭ ሽንኩርት, ከጨው እና ከፔይን ጋር ይቅቡት.
- አዘጋጅ: በመጋገሪያ ወረቀቱ ላይ የሻጋታ ንጣፎችን በአንድ ንብርብር ያሰራጩ.
- ፓርሜላንን ጨምሩ: የተከተፈውን ፓርሜላን በስኳሩ ላይ በደንብ ይረጩ.
- ጥብስ: ስኳሹ ለስላሳ እስኪሆን ድረስ እና አይብ ወርቃማ እና ጥርት እስኪሆን ድረስ ለ 15-20 ደቂቃዎች ምድጃ ውስጥ ይቅሉት.

# мускатная тыква

## Преимущества:

- Богат питательными веществами: тыква богата витамином С, который помогает укрепить нашу иммунную систему и бороться с болезнями. Одна порция тыквы содержит 87% рекомендуемой суточной нормы витамина С.
- Высокое содержание клетчатки: тыква является хорошим источником клетчатки, которая помогает улучшить пищеварение, снижая риск запоров и улучшая работу кишечника.
- Поддерживает здоровье сердца: тыква содержит калий, который играет роль в регуляции артериального давления. Здоровое кровяное давление помогает снизить риск сердечных заболеваний.
- Низкое содержание жира: тыква — хорошая альтернатива обезжиренному гарниру для тех, кто хочет снизить уровень холестерина.

## Как подготовиться:

- Жареная тыква: обжарка сохраняет питательные вещества, одновременно усиливая естественную сладость тыквы.
- Сквош-суп: отличный вариант для пожилых людей, которым трудно или больно пережевывать твердую пищу.
- Сквош-лапша: отличная альтернатива макаронам для людей, желающих снизить потребление углеводов, чтобы улучшить уровень глюкозы в крови.

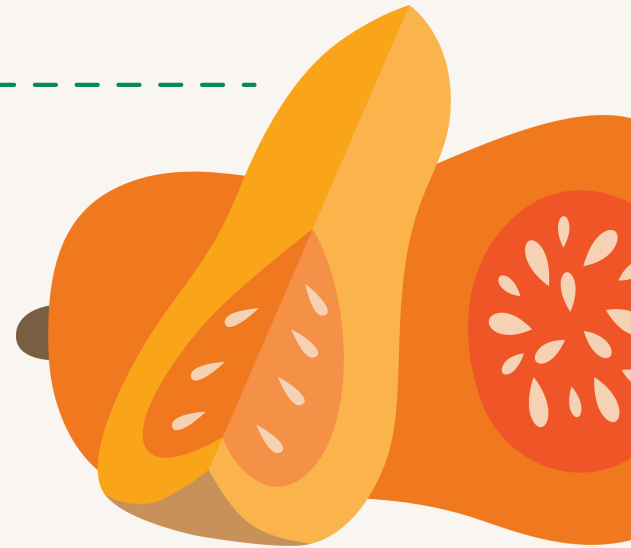
## РЕЦЕПТ

### Ингредиенты:

- 2 средних желтых кабачка или кабачка (или их смесь)
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- ¼ стакана тертого сыра Пармезан
- Соль и перец по вкусу
- По желанию: свежая петрушка для украшения.

### Инструкции:

- Разогрейте духовку: Разогрейте духовку до 400°F (200°C).
- Приготовление тыквы: нарежьте тыкву кружочками толщиной ¼ дюйма.
- Приправа: в миске перемешайте тыкву с оливковым маслом, измельченным чесноком, солью и перцем.
- Размещение: разложите ломтики тыквы в один слой на противне.
- Добавьте пармезан: равномерно посыпьте тыкву тертым пармезаном.
- Жарка: Запекайте в духовке 15–20 минут, пока тыква не станет мягкой, а сыр не станет золотистым и хрустящим.



## Những lợi ích:

- Giàu chất dinh dưỡng: Bí đao có nhiều Vitamin C giúp tăng cường hệ thống miễn dịch và chống lại bệnh tật. Một khẩu phần bí đao chứa 87% lượng Vitamin C được khuyến nghị hàng ngày.
- Giàu chất xơ: Bí đao là nguồn cung cấp chất xơ tốt có thể giúp cải thiện tiêu hóa bằng cách giảm nguy cơ táo bón và cải thiện nhu động ruột.
- Hỗ trợ sức khỏe tim mạch: Bí đao chứa Kali, có vai trò điều hòa huyết áp. Huyết áp khỏe mạnh, giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim.
- Hàm lượng chất béo thấp: Bí đao là một lựa chọn thay thế tốt cho món ăn phụ ít chất béo dành cho những người muốn giảm mức cholesterol.

## Cách chuẩn bị:

- Bí đao rang: Quá trình rang giữ được chất dinh dưỡng đồng thời tăng cường vị ngọt tự nhiên của bí.
- Súp bí: Một lựa chọn tuyệt vời cho người cao tuổi gặp khó khăn hoặc đau khi nhai thức ăn đặc.
- Mì bí: Cho phép một lựa chọn thay thế mì ống tuyệt vời cho những người muốn giảm lượng carbohydrate nạp vào để cải thiện mức đường huyết.

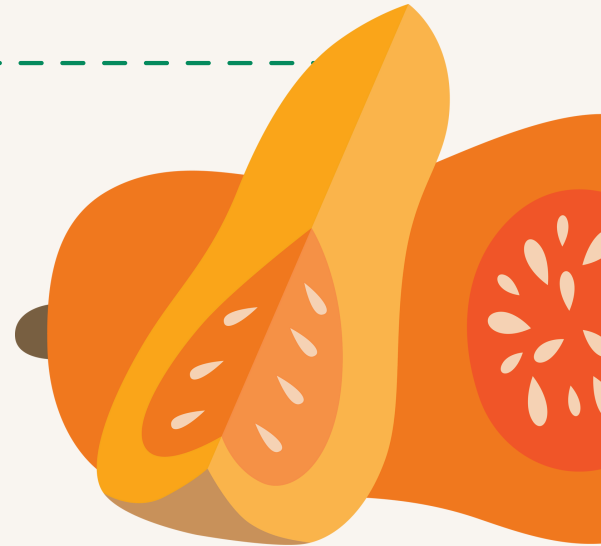
## CÔNG THỨC

### Thành phần:

- 2 quả bí xanh hoặc bí xanh vừa (hoặc kết hợp cả hai)
- 2 muỗng canh dầu ô liu
- 2 tép tỏi, băm nhỏ
- ¼ chén phô mai Parmesan bào
- Muối và hạt tiêu cho vừa ăn
- Tùy chọn: rau mùi tây tươi để trang trí

### Hướng dẫn:

- Làm nóng lò trước: Làm nóng lò nướng của bạn ở nhiệt độ 400°F (200°C).
- Chuẩn bị bí đao: Cắt bí thành những viên tròn dày ¼ inch.
- Mùa: Cho bí vào tô với dầu ô liu, tỏi băm, muối và tiêu.
- Sắp xếp: Trải các lát bí thành một lớp trên khay nướng.
- Thêm Parmesan: Rắc đều Parmesan bào lên bí.
- Nướng: Nướng trong lò khoảng 15-20 phút cho đến khi bí mềm và phô mai vàng và giòn.



# 버터넛 스쿼시

## 이익:

- 영양이 풍부함: 스쿼시는 면역 체계를 강화하고 질병과 싸우는 데 도움이 되는 비타민 C가 풍부합니다. 스쿼시 1회 섭취량에는 비타민C 일일 권장 섭취량의 87%가 함유되어 있습니다.
- 섬유질 함량이 높음: 스쿼시는 변비 위험을 줄이고 배변을 개선하여 소화를 개선하는 데 도움이 되는 섬유질의 좋은 공급원입니다.
- 심장 건강 지원: 스쿼시에는 혈압 조절에 중요한 역할을 하는 칼륨이 포함되어 있습니다. 건강한 혈압은 심장병의 위험을 줄이는 데 도움이 됩니다.
- 저지방 함량: 스쿼시는 콜레스테롤 수치를 낮추려는 사람들에게 저지방 반찬의 좋은 대안입니다.

## 준비하는 방법:

- 구운 스쿼시: 로스팅은 스쿼시의 자연스러운 단맛을 향상시키면서 영양분을 보존합니다.
- 스쿼시 수프: 고형 음식을 씹는 데 어려움을 겪거나 통증이 있는 노인을 위한 훌륭한 선택입니다.
- 스쿼시 국수: 혈당 수치를 개선하기 위해 탄수화물 섭취량을 낮추려는 개인에게 훌륭한 파스타 대안을 제공합니다.

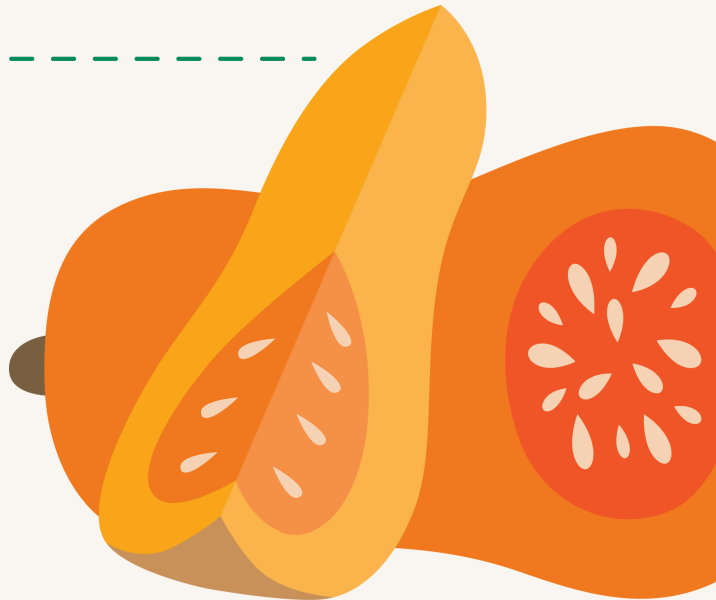
## 레시피

### 재료:

- 중간 노란색 또는 애호박 스쿼시 2개(또는 둘 다 혼합)
- 올리브 오일 2테이블스푼
- 다진 마늘 2쪽
- 같은 파마산 치즈 ¼컵
- 소금과 후추 맛
- 선택 사항: 장식용 신선한 파슬리

### 지침:

- 오븐 예열: 오븐을 400°F(200°C)로 예열하세요.
- 스쿼시 준비: 스쿼시를 ¼인치 두께의 둥글게 자릅니다.
- 계절: 그릇에 스쿼시를 올리브 오일, 다진 마늘, 소금, 후추와 함께 버무립니다.
- 배열: 스쿼시 조각을 베이킹 시트에 단일 층으로 펼칩니다.
- 파마산 치즈 추가: 같은 파마산 치즈를 스쿼시 위에 고르게 뿌립니다.
- 굽기: 스쿼시가 부드러워지고 치즈가 황금색이 되고 바삭바삭해질 때까지 오븐에서 15~20분 동안 굽습니다.



# 胡桃南瓜

## 好处：

- 营养丰富：南瓜富含维生素C，有助于增强我们的免疫系统和抵抗疾病。一份南瓜含有每日推荐维生素 C 摄入量的 87%。
- 纤维含量高：南瓜是纤维的良好来源，可以通过降低便秘风险和改善排便来帮助改善消化。
- 支持心脏健康：南瓜含有钾，具有调节血压的作用。健康的血压有助于降低患心脏病的风险。
- 低脂肪含量：对于那些想要降低胆固醇水平的人来说，南瓜是低脂肪配菜的一个很好的替代品。

## 如何准备：

- 烤南瓜：烘烤保留了营养成分，同时增强了南瓜的天然甜味。
- 南瓜汤：对于咀嚼固体食物有困难或疼痛的老年人来说，这是一个不错的选择。
- 南瓜面条：对于那些希望降低碳水化合物摄入量以改善血糖水平的人来说，这是一种很好的面食替代品。

## 食谱

### 原料：

- 2个中等黄色或西葫芦南瓜（或两者的混合）
- 2汤匙橄榄油
- 2瓣大蒜，切碎
- ¼ 杯磨碎的帕尔马干酪
- 盐和胡椒调味
- 可选：装饰用新鲜欧芹

### 指示：

- 预热烤箱：将烤箱预热至 400°F (200°C)。
- 准备南瓜：将南瓜切成 1/4 英寸厚的圆形。
- 调味：在碗中，将南瓜与橄榄油、蒜末、盐和胡椒粉拌匀。
- 排列：将南瓜片单层铺在烤盘上。
- 添加帕尔马干酪：将磨碎的帕尔马干酪均匀地撒在南瓜上。
- 烘烤：在烤箱中烘烤 15-20 分钟，直至南瓜变软、奶酪呈金黄色且酥脆。



# CALABACIN

## Beneficios:

- Rico en Nutrientes: El calabacín es alto en vitamina C, que ayuda a fortalecer nuestro sistema inmunológico y a combatir enfermedades. Una porción de calabacín contiene el 87% de la ingesta diaria recomendada de vitamina C.
- Alto en Fibra: El calabacín es una buena fuente de fibra, lo que puede ayudar a mejorar la digestión al disminuir el riesgo de estreñimiento y mejorar el movimiento intestinal.
- Apoya la Salud del Corazón: El calabacín contiene potasio, que tiene un papel en la regulación de la presión arterial. Una presión arterial saludable ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Bajo en Grasa: El calabacín es una buena alternativa como acompañamiento bajo en grasa para quienes buscan reducir sus niveles de colesterol.

## Cómo Preparar:

- Calabacín Asado: Asar preserva los nutrientes mientras realza la dulzura natural del calabacín.
- Sopa de Calabacín: Una excelente opción para personas mayores que tienen dificultad o dolor al masticar alimentos sólidos.
- Fideos de Calabacín: Ofrecen una excelente alternativa a la pasta para quienes buscan reducir su consumo de carbohidratos para mejorar los niveles de glucosa en sangre.

## RECETA

### Ingredientes:

- 2 calabacines medianos amarillos o verdes (o una mezcla de ambos)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- ¼ de taza de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: perejil fresco para decorar

### Instructions:

- Precalentar el horno: Precalienta tu horno a 400°F (200°C).
- Preparar el calabacín: Corta el calabacín en rodajas de ¼ de pulgada de grosor.
- Sazonar: En un tazón, mezcla el calabacín con aceite de oliva, ajo picado, sal y pimienta.
- Colocar: Extiende las rodajas de calabacín en una sola capa sobre una bandeja para hornear.
- Agregar parmesano: Espolvorea el queso parmesano rallado uniformemente sobre el calabacín.
- Asar: Asa en el horno durante 15-20 minutos, hasta que el calabacín esté tierno y el queso dorado y crujiente.

