

Squash Squares

Time needed: 40 minutes Servings: 8

This side dish is great for a big holiday meal or potluck. Try it with different veggies for a fun twist. To lower cholesterol, replace whole eggs with 8 egg whites.

INGREDIENTS

- 4 eggs, lightly beaten
- 1/4 cup oil
- 3 cups thinly sliced zucchini or yellow squash
- 1 cup grated carrots
- 1/4 cup chopped onion
- 1 cup biscuit mix
- 1 teaspoon dried parsley (or 2 teaspoons fresh parsley, chopped)
- 1/3 cup grated cheddar cheese

DIRECTIONS

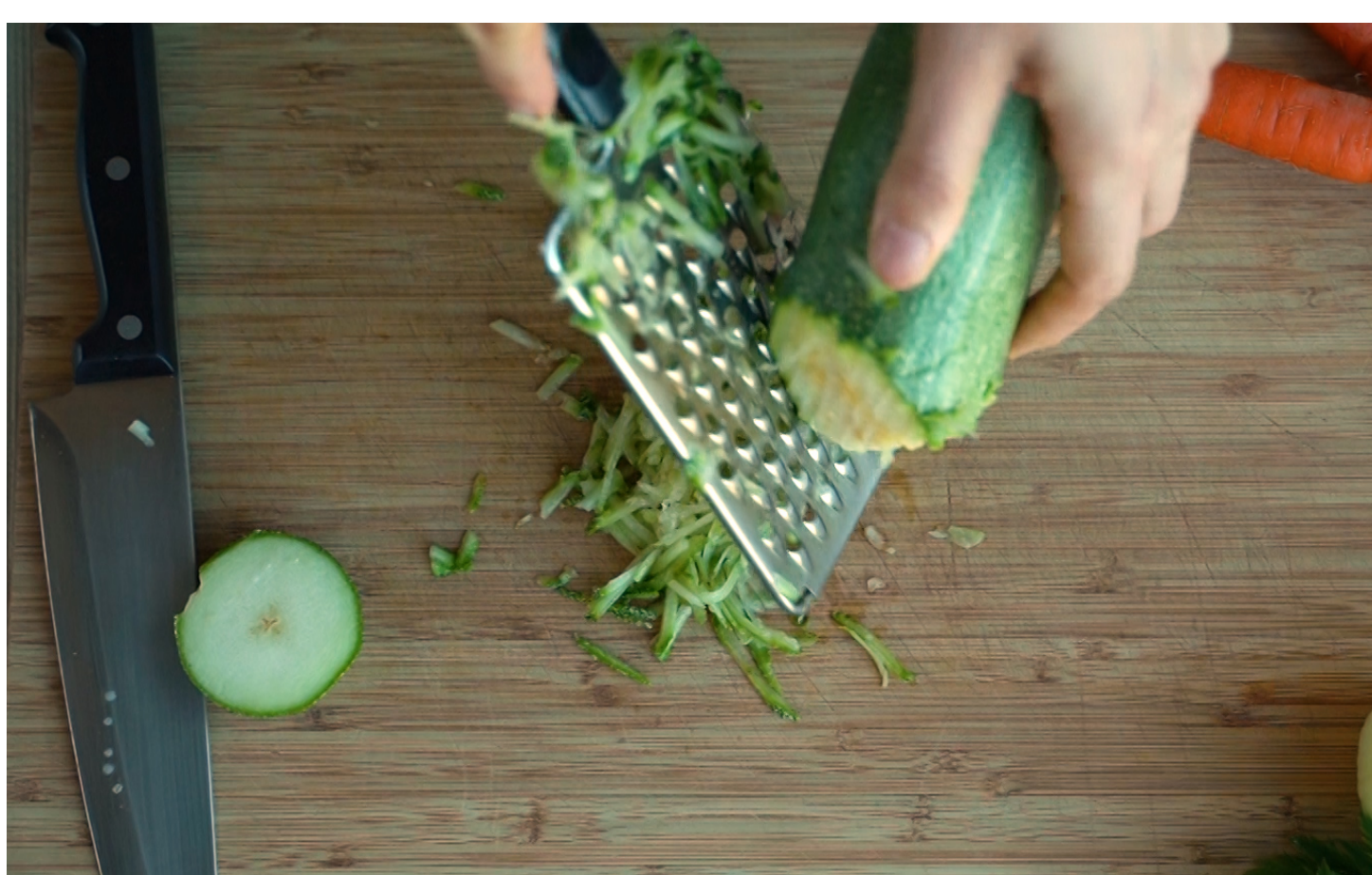
1. Preheat oven to 350°.
2. Mix all ingredients thoroughly and pour into a greased 9x13" baking dish.
3. Bake 25 minutes, or until bubbly and brown.
4. Cut in squares and serve while warm.

To Store Squares:

- Cover and keep leftovers in the fridge for up to 4 days.
- To freeze, cool and cut into squares. Freeze squares in microwave safe container.
- When ready to serve, reheat in the microwave.



Check out our Youtube channel
for recipes and videos
at https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1



Recipe Adapted from USDA Mixing Bowl
Photos by SandG Productions

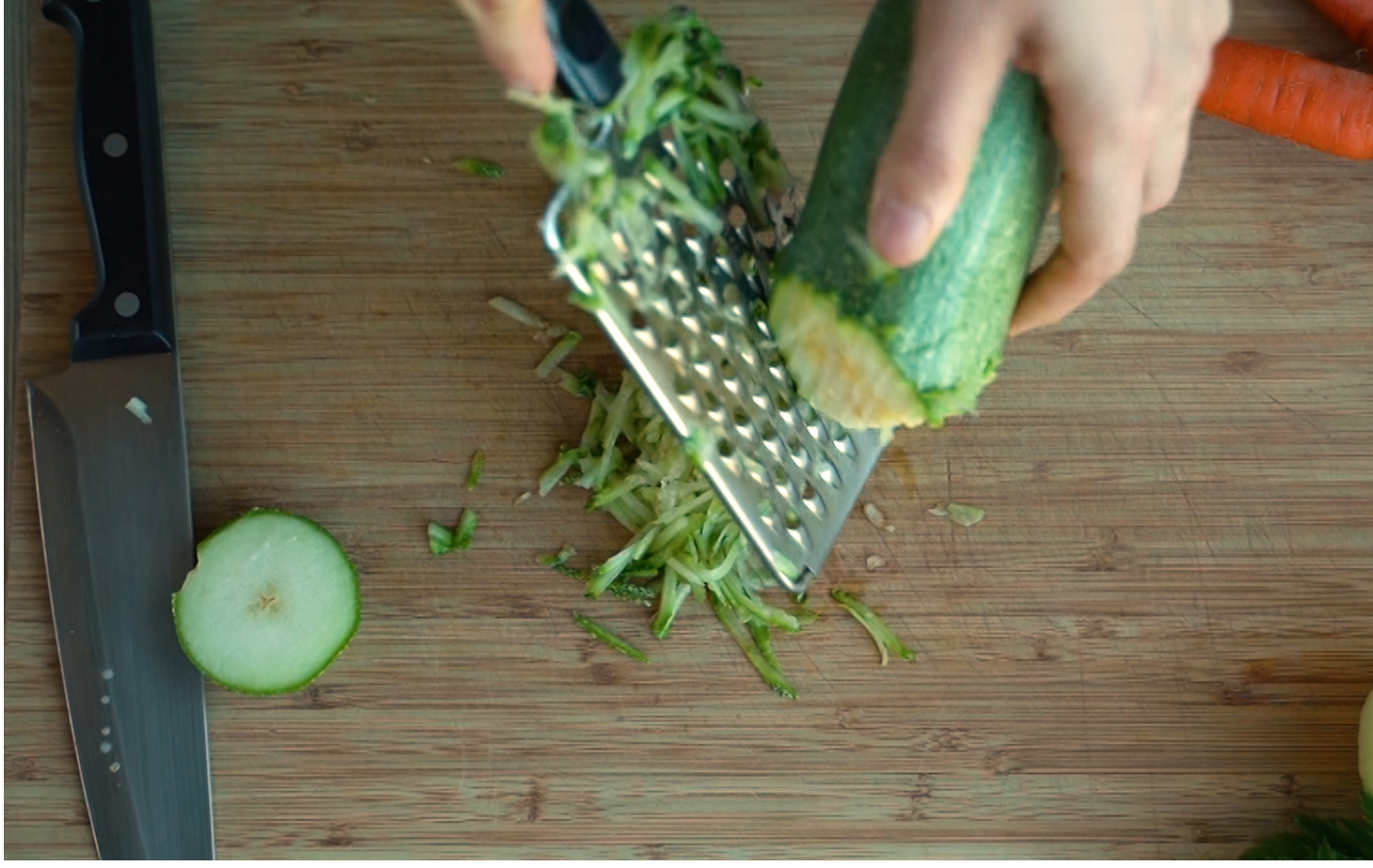


VIVA FARMS



**Skagit
County**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION



Receta Adapted from USDA Mixing Bowl
Fotos por SandG Productions

Calabacín en Cuadros

Tiempo Necesario: 40 minutos Porciones: 8

Esta guarnición es ideal para una gran comida festiva o comida compartida. Pruébalo con diferentes verduras para darle un toque divertido o reemplaza los huevos enteros con 8 claras de huevo por menos colesterol.

INGREDIENTES

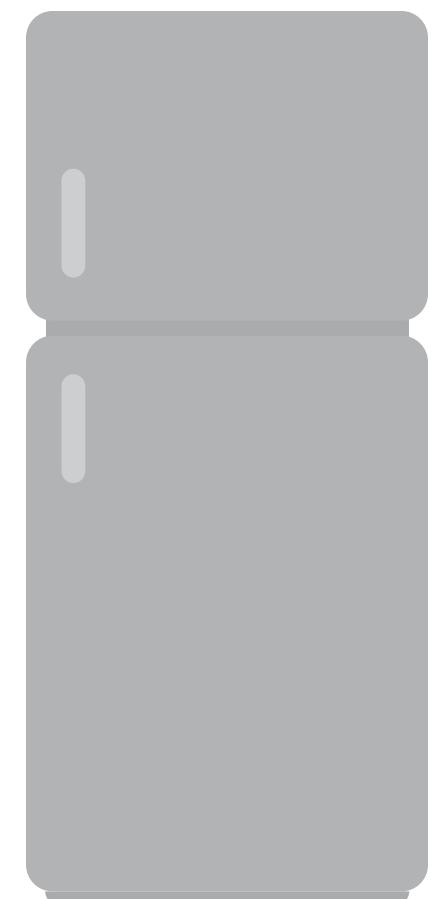
- 4 huevos
- ¼ taza de aceite
- 3 tazas de calabaza o calabaza amarilla (en rodajas finas)
- 1 taza de zanahoria picada o rayada
- ¼ taza cebolla picada
- 1 taza mezcla para panecillo
- 1 cucharadita de perejil seco (o 2 cucharaditas de perejil fresco picado)
- 1/3 taza queso cheddar

DIRECCIONES

1. Mezcle todos los ingredientes y vierta sobre una charola para hornear engrasada de 9x13".
2. Hornee a 350 °F por 25 minutos o hasta que esté burbujeante y dorado.
3. Sirva en forma de cuadrados mientras esté caliente.
4. Este plato de acompañamiento es ideal para una gran comida festiva o comida.

Para almacenar cuadrados:

- Para congelar, deje enfriar y corte en cuadros.
- Guarde los cuadrados de calabaza en un contenedor adecuado para microondas.
- Cuando esté lista para usarlos, puede recalentar en el microondas a temperatura media.



Echa un vistazo a nuestro canal de Youtube para ver recetas y videos en https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1



VIVA FARMS



**Skagit
County**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION