

Wisconsin  
**harvest**  
of the month



## ZUCCHINI MINI PIZZAS

- Slice zucchini into ¼ inch rounds and brush with olive oil
- Bake at 400°F for 5 minutes
- Top with sauce and your favorite pizza toppings
- Bake until zucchini is tender and cheese is melted, about 10 minutes



**FOOD  
WISE**  
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs.

 Monroe County  
**Nutrition  
Coalition**

\*A HEALTHIER MONROE COUNTY. ONE BITE AT A TIME.\*



La cosecha  
del mes  
en Wisconsin



## PIZZAS MINIATURA DE CALABACITA



- Rebane la calabacita en ruedas de 1/4 de pulgada y con una brocha cúbralas con aceite de oliva.
- Hornee a 400 °F por 5 minutos
- Saque la calabacita del horno y recubra con salsa y sus ingredientes favoritos de una pizza
- Meta la calabacita de nuevo al horno y hornee hasta que esté tierna y el queso se haya derretido, en unos 10 minutos



**FOOD  
WISE**  
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program- SNAP de USDA. La University of Wisconsin-Madison Division of Extension es una institución que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), y comprometida con la diversidad entre sus empleados y en sus programas.



Monroe County  
**Nutrition  
Coalition**

"A HEALTHIER MONROE COUNTY, ONE BITE AT A TIME"



## CORN: QUICK & EASY

- Add frozen corn to chili or chowder
- Make a delicious salad with corn, black beans, onions, tomatoes, peppers, cilantro, lime juice, olive oil, garlic, cumin, salt & pepper
- Add fresh or canned corn to guacamole or taco salad



UW-MADISON EXTENSION

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs.



La cosecha  
del mes  
en Wisconsin



## ELOTE: RÁPIDO Y FÁCIL

- Agregue elote congelado al chili o a una sopa cremosa.
- Prepare una ensalada deliciosa con elote, frijoles negros, cebolla, tomate, pimientos, cilantro, jugo de limón, aceite de oliva, ajo, comino, sal y pimienta.
- Agregue elote fresco o de lata al guacamole o ensalada de taco.



Monroe County  
Nutrition  
Coalition

"A HEALTHIER MONROE COUNTY, ONE BITE AT A TIME"



**FOOD  
WISE**  
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program–SNAP de USDA. La University of Wisconsin-Madison Division of Extension es una institución que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), y comprometida con la diversidad entre sus empleados y en sus programas.