



## *Martes de Prueba: Calabacín*

Todos los martes, lo desafiamos a probar un nuevo alimento. Para cada alimento nuevo, existen tres niveles de actividades diferentes. Cada nivel es más difícil a medida que usted va avanzando: Cocinero, Sous Chef y Chef Ejecutivo. Ponga todo su empeño y recuerde compartir la imagen en Facebook, Instagram y Twitter. Etiquete a @CHEFSanAntonio, ¡y tal vez compartamos su foto!

### **Desafío de Cocinero:**

Pruebe el calabacín: puede comprarlo fresco o en trozos congelados e incluso algunas tiendas de comestibles venden fideos de calabacín (zoodles). Comparta una imagen o un video donde usted esté probando el alimento y desafíe a sus amigos de Facebook, Instagram o Twitter a que hagan lo mismo. Recuerde etiquetar a @CHEFSanAntonio.

### **Desafío de Sous Chef:**

Elija una receta de CHEF a continuación y hágala con su familia. Comparta una foto de la receta en Facebook, Instagram o Twitter y etiquete a @CHEFSanAntonio.

Ratatouille: <https://www.chefsa.org/wp-content/uploads/2019/01/Ratatouille-Spanish-1.pdf>

Fideos de Calabacín al Pesto con Coles de Bruselas en Tiras Finas:  
<https://www.chefsa.org/wp-content/uploads/2019/12/Pesto-Zoodles-with-Shredded-Brussels-Sprouts-Spanish.pdf>

### **Desafío de Chef Ejecutivo:**

Cree una receta propia con el alimento nuevo de esta semana: el calabacín. Comparta su receta y una foto en Facebook, Instagram o Twitter; y recuerde etiquetar a @CHEFSanAntonio. De esa manera, sumará posibilidades para convertirse en nuestro CHEF destacado de la semana.

[chefsa.org](http://chefsa.org)

@CHEFSanAntonio

