

CalFresh Healthy Living Newsletter – June Edition

We are looking for volunteers to continue educating our communities by offering nutrition classes and physical activity programs. If you are interested, please contact us by email or phone.

Email: healthwellness@ccoc.org

Phone number: (714) 347-9677

Upcoming nutrition classes:

Immigration:

June 5, 2026, 10:00-11:30am
1800 E 17th St. Santa Ana, CA 92705

Doris Cantlay:

June 12, 2026, 10:00-11:30am
2020 W Chestnut Ave., Santa Ana, CA
92703

Guided Meditation:



https://www.youtube.com/watch?v=zwT8Wol3PzM&list=PLIZNPv8WLGs_e51_cM49zb6V35MXuZCXfJ&index=3

Growing Tips for Zucchini at Home

When to Plant: Sow seeds in late May to early June.

Soil Needs: Loose, well-drained soil works best; zucchini grows best when the soil is not compacted. Add compost for best results.

Sunlight: Zucchini thrives in full sun (at least 6 hours a day).

Watering: Keep the soil consistently moist, especially during germination, but avoid overwatering.

Harvest: Zucchini are usually ready to harvest in about 45–60 days. Pick them when they are about 6–8 inches long for the best flavor and texture. Regular harvesting encourages continued production throughout the season.



Recipe of the Month: Zucchini Sauté

Ingredients

- 1 1/4 pounds Zucchini (3 medium)
- 1/2 teaspoon Olive Oil
- 1 tablespoon Oregano Dried
- 2 cloves Garlic finely chopped
- 1 teaspoon Lemon Peel grated
- 1 tablespoon Parmesan Cheese grated
- 1/4 teaspoon Black Pepper Ground

Instructions:

1. Cut zucchini in half crosswise, then cut each half into 4 lengthwise sticks.
2. Heat oil in a heavy nonstick skillet over medium-high heat.
3. Add oregano and garlic, and sauté for about 2 minutes.
4. Add zucchini and lemon peel, and sauté for about 3 minutes until zucchini is lightly browned.
5. Mix in parmesan cheese and pepper. Serve warm.

For more recipes visit: eatfresh.org

Boletín de CalFresh Healthy Living – Edición de Junio

Buscamos voluntarios para seguir educando a nuestras comunidades ofreciendo clases de nutrición y actividad física. Si te interesa, contáctanos por correo electrónico o teléfono.

Correo electrónico: healthwellness@ccoc.org

Teléfono: (714) 347-9677

Próximas clases de nutrición:

Inmigración:

Junio 5, 2026, 10:00 – 11:30am
1800 E 17th St. Santa Ana, CA 92705

Doris Cantlay:

Junio 12, 2026, 10:00 – 11:30am
2020 W Chestnut Ave., Santa Ana, CA
92703

Meditacion Guiada



https://www.youtube.com/watch?v=cqoypXnqX3o&list=PLIZNPv8WLGs_e51_cM49zb6V35MXuZCXfJ&index=2

Consejos para Cultivar Calabacín en Casa

Cuándo plantar: Siembra las semillas desde finales de mayo hasta principios de junio.

Necesidades del suelo: El suelo suelto y bien drenado es el más adecuado; el calabacín crece mejor cuando el suelo no está compactado. Agrega compostaje para obtener mejores resultados.

Luz solar: El calabacín prospera a pleno sol (al menos 6 horas al día).

Riego: Mantén el suelo constantemente húmedo, especialmente durante la germinación, pero evita el exceso de agua.

Cosecha: El calabacín generalmente está listo para cosecharse en unos 45–60 días. Cosecha cuando midan aproximadamente de 6 a 8 pulgadas de largo para obtener el mejor sabor y textura. La cosecha regular fomenta una producción continua durante toda la temporada.



Receta del mes: Calabacín Salteado

Ingredientes

- 1 1/4 libras de calabacín (3 medianos)
- 1/2 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharada de orégano seco
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharadita de cáscara de limón rallada
- 1 cucharada de queso parmesano rallado
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida

Instrucciones:

1. Corta el calabacín por la mitad transversalmente y luego corta cada mitad en 4 tiras a lo largo.
2. Calienta el aceite en una sartén antiadherente pesada a fuego medio-alto.
3. Agrega el orégano y el ajo, y saltea durante unos 2 minutos.
4. Añade el calabacín y la cáscara de limón, y saltea durante unos 3 minutos hasta que el calabacín esté ligeramente dorado.
5. Mezcla con el queso parmesano y la pimienta. Sirve caliente.

Para más recetas visita: eatfresh.org