



ONIONS

WHAT IS AN ONION?:

Onions are a sharp tasting, root vegetable and commonly available in red, yellow, and white varieties. Onions are high in vitamin C and a good source of fiber.

HOW TO SELECT ONIONS:

Look for onions that are firm and avoid onions that are soft or mushy.

HOW TO PREPARE ONIONS:

Before preparing, thoroughly wash the onion. Peel off the papery outer layers and make sure all of the dirt and blemishes are removed.

Raw Onions: Dice the onion and add it to a green salad, salsa, or bruschetta. Sliced onions are also great on burgers, sandwiches, pizzas, and tacos. Red and white onions are best fresh.

Roasted Onions: Cut the onion into thick slices. Add to carrots, garlic, and potatoes and then add two teaspoons of olive oil. Mix well and add $\frac{1}{4}$ teaspoon salt and $\frac{1}{8}$ teaspoon pepper. Roast in the oven at 400°F for about 20 minutes. The vegetables should be soft and golden brown. Red, yellow, and white onions are great roasted in the oven.

Onions in Soups and Stews: Onions may be added to soups like chicken noodle or tortilla soup. Onions may also be added to stews, chili, or French onion soup! White and yellow onions are a good choice for soups.



CEBOLLAS

¿QUÉ ES UNA CEBOLLA?:

La cebolla es un bulbo de sabor fuerte, normalmente se consiguen variedades de color morado, amarillo y blanco. Son altas en vitamina C y una buena fuente de fibra.

CÓMO SELECCIONAR CEBOLLAS:

Escoja cebollas que sean firmes y evite las que estén suaves y mohosas.

CÓMO PREPARAR CEBOLLAS:

Antes de preparar las cebollas lávelas muy bien. Pele la primera capa parecida a un papel marrón, retire también la siguiente capa. Asegúrese bien de eliminar todo el sucio y manchas.

Cebollas Crudas: Pique las cebollas en cubos y agréguelas a una ensalada verde, salsa o brocheta. Las cebollas en rebanadas son excelentes en hamburguesas, sándwiches, pizzas y tacos. Las cebollas blancas y moradas son mejores frescas.

Cebollas Rostizadas: Corte las cebollas en rebanadas gruesas. Añada zanahorias, ajo y papas, luego agregue dos cucharadas de aceite de oliva. Mezcle bien y añada $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y $\frac{1}{8}$ de cucharadita de pimienta. Rostice en el horno a 400°F por 20 minutos aproximadamente. Los vegetales deberían estar suaves y dorados. Las cebollas moradas, amarillas y blancas son excelentes rostizadas al horno.

Cebollas en Sopas y Quisos: Las cebollas se pueden agregar a sopas como: sopa de pollo con fideos o sopa de tortilla. También pueden agregarse a guisos, chili o sopa de cebolla! Las cebollas blancas y amarillas son mejores cocidas.