

## HEALTHY TIP: BULB VEGETABLES

### WHAT ARE BULB VEGETABLES?

- Onions: Eat them raw, roasted, sautéed, grilled, steamed, or boiled. Onions may be used in dishes like salads, burgers and sandwiches, soups, marinades, sauces, beans, salsas, and dips.
- Green onions: Both the white and green parts are edible. Green onions are great raw on tacos, salads, baked potatoes, and salsa; cooked in stir-fries; or grilled.
- Garlic: Garlic can be eaten raw in dips and salsas, or cooked in soups, stir-fries, sautéed, marinades, curries, or roasts.

*Use these vegetables in recipes  
to add tons of **FLAVOR!***

### SELECTING:

- Choose from a variety of bulbs like garlic, onions, leeks, and green onions.
- The main thing to remember is to avoid bulbs that are mushy, spotted, or black.

### STORING:

- Green onions may be kept in the refrigerator, but others can be stored in cool, dry spaces.
- You may freeze bulbs, but they should be chopped or cut first.

### PREPARING:

- Remove the skin before cutting. If the skin is dry, wash after peeling.
- To cut: First slice in half, lay the flat side down, then cut into smaller pieces.

### COOKING:

- Most bulbs may be eaten raw, but may benefit from cooking.
- Ways to cook: Oven roast, sauté, microwave, grill, steam, or boil.

## CONSEJO SALUDABLE: VERDURAS DE BULBO

### ¿CUALES SON LAS VERDURAS DE BULBO?

- Cebollas: Se pueden comer crudas, rostizadas, salteadas, asadas, al vapor o hervidas. Las cebollas se pueden utilizar en platos como ensaladas, hamburguesas y sándwiches, sopas, adobos, escabeches, salsas, frijoles, y dips.
- Cebollas verdes: Las partes blancas y verdes son comestibles. Las cebollas verdes son deliciosas crudas. Se pueden agregar a tacos, ensaladas, papas al horno y a la salsa. También son sabrosas, sofritas, o a la plancha.
- Ajo: El ajo se puede comer crudo, en dips y salsas, o cocido en sopas, sofritos, adobos, curry, o asados.

*Añádale un montón de ¡SABOR! a sus recetas utilizando estos vegetales.*

### SELECCIÓN:

- Escoja entre una variedad de bulbos, como ajo, cebolla, puerros y cebollas verdes.
- Es muy importante recordar que debemos evitar escoger bulbos que estén flojos, oscuros o manchados.

### ALMACENAMIENTO:

- Las cebollas verdes se pueden mantener en el refrigerador, pero los demás deben ser almacenados en espacios frescos y secos.
- Puede congelar los bulbos, pero antes deben ser picados o cortados.

### PREPARACIÓN:

- Se debe retirar la piel antes de cortarlos. Si la piel está seca, lávelos después de pelarlos.
- Para cortar: Primero córtelos por la mitad, coloque el lado plano hacia abajo, a partir de ahí, corte a su gusto en pedazos más pequeños.

### COCCIÓN:

- La mayoría de los bulbos se pueden comer crudos, pero se saca mejor provecho de ellos al cocinarlos.
- Modos de cocción: Asado, al horno, salteados, en microondas, a la parrilla, al vapor, o hervidos.