

HOW TO:

ONIONS Cebollas



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 yellow onions are a good choice for soups.
- **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 ¼ teaspoon salt and ½ 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.

¿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 ¼ de cucharadita de sal y ½ 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 para sopas.