



¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!



Fundamentos sobre las Cebollas

Compra\$ y Ahorro\$

*¡Las cebollas realzan el sabor de las comidas!
Son excelentes fuentes de fibra y la vitamina B6.*

- ✿ Escoja cebollas enteras que son firmes y pesadas para su tamaño, y no tienen olor. Busque una piel exterior parecido al papel seco. Evite las cebollas cortadas, magulladas o brotando.
- ✿ Cebolla en polvo agrega sabor al cocinar. Elija cebolla en polvo en lugar de sal de cebolla para ayudar a reducir la sal en su dieta.
- ✿ Las cebollas amarillas por lo general cuestan menos. Utilícelas para cocinar ya que el sabor se vuelve más dulce cuando se cocinan. Guarde más cebollas dulces y cebollas rojas caras para ocasiones cuando se necesita un sabor crudo moderado o color brillante.



Tipos de Cebollas

Aquí están algunos tipos de cebollas populares:



Cebollas amarillas son las más comunes y a menudo cuestan menos. Se almacenan bien.

Cebollas dulces tienen un sabor suave, incluso cuando están crudos. No se almacenan bien durante mucho tiempo.



Cebollas rojas tienen un sabor suave y de un color rojo oscuro-morado.



Cebollas verdes (cebollitas) tienen un sabor suave. Tanto el bulbo y las hojas verdes se comen.

Cebollinos son tallos verdes delgados con un olor a cebolla leve. Utilícelos frescos o secos.



Almacenar Bien Desperdiciar Menos



- Guarde las cebollas enteras en un lugar fresco, oscuro y seco en un tazón o bolsa abierta durante varias semanas. Necesitan tener aire alrededor para frenar su deterioro.
- Guarde las cebollas peladas o cortadas en recipientes sellados en el refrigerador. Use dentro de 1 a 2 semanas.
- Refrigere las cebollas verdes (cebollitas) y use dentro de 1 a 2 semanas.
- Congele cebollas adicionales (crudas o cocidas) para prevenir el desperdicio. Pique las cebollas y saltéelas si desea. Coloque cantidades pequeñas en bolsas o recipientes para congelar y guarde en su congelador. También puede congelar las cebollas crudas en una charola. Transfiera a una bolsa o recipiente para congelar y regrese al congelador. Use dentro de 6 a 8 meses en platillos cocidos.

Cualquier tipo de cebolla se puede usar en la mayoría de las recetas.

Cómo Cocinar con las Cebollas

Cebollas Salteadas

Ingredientes:

- 1 **cebolla** mediana en rodajas o picada
- 1 cucharadita de **aceite, margarina** o **mantequilla**

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén de base ancha o cacerola sobre fuego medio-alto.
 2. Añada cebolla picada o en rodajas y cocine, revolviendo frecuentemente, hasta que se alcance la suavidad y color deseados. Baje el fuego, según sea necesario para prevenir que se quemé.
- ✿ 3-5 minutos – las cebollas serán crujientes-tiernas y de un color blanco claro.
 - ✿ Una cocción más prolongada empezará a dorar las cebollas. Se volverán más suaves y dulces.
 - ✿ Una cocción prolongada (30 minutos o más) a un fuego más bajo convertirán las cebollas a un color rico dorado.
 - ✿ Cuando usted está salteando más de una cebolla, evite el hacinamiento en la sartén.

¡No Hay Lágrimas!

Para evitar los ojos llorosos cuando pica las cebollas, enfríelas primero - 30 minutos en el refrigerador o 10 minutos en el congelador. También, trate de usar un cuchillo muy afilado.

Maneras Rápidas de Utilizar las Cebollas

- ✿ Añade cebollas - cocidas o crudas, en rodajas o picadas - a hamburguesas, sándwiches, tacos o quesadillas.
- ✿ Añada las cebollas cocidas a salsa para pasta de un frasco.
- ✿ Añada las cebollas verdes o cebollas salteadas a los huevos revueltos u omeletes.
- ✿ Use las cebollas congeladas en sopas, guisados o cacerolas.

Cebollas Asadas

Ingredientes:

- 2 **cebollas** medianas
- 1 ½ cucharaditas de **aceite**
- ¼ de cucharadita de **sal**
- ⅛ de cucharadita de **pimienta**

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 425 grados F.
2. Pele las capas similares al papel seco y recorte el extremo de la raíz. Corte la cebolla en cuartos.
3. Revuelva con aceite, sal y pimienta. Coloque del lado cortado hacia abajo en una bandeja para.
4. Ase hasta que estén tiernas, aproximadamente 20-25 minutos.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas:

- ✿ Para una limpieza fácil, cubra la bandeja para hornear con papel de aluminio.
- ✿ Rocíe con 1 a 2 cucharaditas de vinagre balsámico antes de servir para un sabor diferente.

Visite
FoodHero.org/es
para recetas para
cebollas fáciles
y deliciosas

1 cebolla mediana = 1 taza de cebolla picada = 1 Cucharada de cebolla en polvo