



**¡Deles Más**  
de las  
**Cosas Buenas!**

# Fundamentos de las Cebollas

## Comprar y Ahorrar

- ✿ Escoja cebollas enteras que sean firmes y pesadas para su tamaño, y sin olor. Busque una piel exterior parecido al papel seco. Evite las cebollas cortadas, magulladas o brotando.
- ✿ Las cebollas amarillas por lo general cuestan menos. Utilícelas para cocinar ya que el sabor se vuelve más dulce cuando se cocinan. Utilice cebollas dulces y cebollas rojas cuando se necesita un sabor crudo moderado o color brillante.
- ✿ 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 aumentan el sabor y agregan antioxidantes para la salud de las células y los tejidos.*



## Tipos de Cebollas



**Cebollas amarillas** son las más comunes. Se almacenan bien.

**Cebollas blancas** son generalmente de sabor más fuerte



**Cebollas rojas** son de sabor algo suave. Su piel roja le da color a los platillos.

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



**Cebollas verdes** (cebollines) 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.



**Puerros** tienen un suave sabor a cebolla y se pueden usar crudos o cocidos.



## Almacena Bien Desperdicia 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.
- Refrigere las cebollas peladas o cortadas en recipientes sellados o envueltas herméticamente. Use dentro de 1 a 2 semanas.
- Refrigere las cebollas verdes (cebollines) y use dentro de 1 a 2 semanas.

- Congele las cebollas extra (crudas o cocidas) para evitar el desperdicio. Pique las cebollas y saltéelas, si desea.
  - Congele una cantidad que se utilizará a la vez en contenedores o bolsas individuales a prueba del congelador.
  - Congele las piezas individuales en una charola y transfíralas a un recipiente a prueba del congelador. Para usarlo, retire solo lo que necesita y devuélvalo al congelador. Use dentro de 6 a 8 meses en platillos cocidos.



# Cómo Cocinar con Cebollas

## Cebollas Salteadas

### Ingredientes:

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

### Preparación:

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 queme.

- ✿ 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 rico color dorado.
- ✿ Cuando usted está salteando más de una cebolla, evite el amontonamiento en la sartén.

**Rinde** 1 taza

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo para cocinar:** 15 minutos

Visite  
[FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es)  
para recetas  
faciles y deliciosas  
con cebollas

## ¡Sin Lágrimas!

- ✿ Enfríe las cebollas antes de picarlas - 30 minutos en el refrigerador o 10 minutos en el congelador.
- ✿ Utilice un cuchillo muy afilado.
- ✿ Comience a cortar en el extremo del tallo.

## Cebollas Asadas

### Ingredientes:

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

### Preparación:

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 el lado cortado hacia abajo en una bandeja para hornear.
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.

**Rinde** 2 tazas

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo para cocinar:** 30 minutos



**¡Los Niños Pueden!**

• Cuando los niños ayudan a preparar los alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- ✿ cortar cebollas verdes o cebollines con tijeras de cocina.
- ✿ poner las cebollas en el refrigerador antes de cortar.
- ✿ mezclar las cebollas con aceite y condimentos y colocarlas en la sartén para asar.

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

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