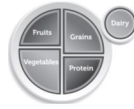


# SCALLION/GREEN ONION



## NUTRITION

Vitamin C: helps heal cuts and wounds and helps the immune system

Fiber: helps reduce blood cholesterol levels and may lower your risk of heart disease



## SELECTION

- Choose stalks with fresh, green tops and slightly white ends.



## STORING

- Green onions can be stored in the refrigerator for 7-10 days.



## CLEANING

- Rinse under cool running water before eating or preparing.



## PREPARING

- Remove any wilted leaves from the green onions. Slice off the white ends and about 2" from the tops before preparing.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

## EASY ROASTED VEGETABLES

### Ingredients

5 cups assorted vegetable pieces (cut in chunks)(potatoes, sweet potatoes, winter squash, turnips, carrots, onions, mushrooms)

1 tablespoon oil (canola or vegetable)

2 teaspoons dried Italian seasoning

1/8 teaspoon ground black pepper

1/8 teaspoon salt

### Instructions

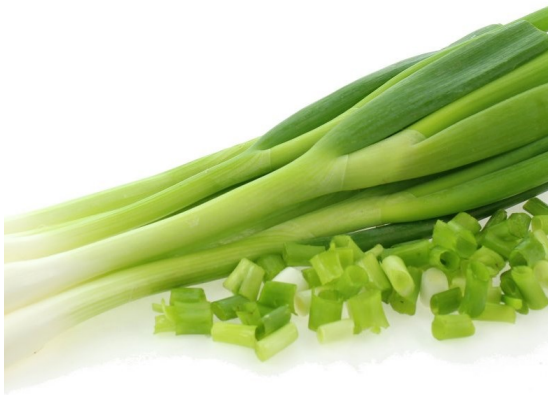
Heat oven to 425°F.

Line a 9x13-inch pan with aluminum foil.

Spread vegetables in pan. Sprinkle oil on vegetables. Stir. Sprinkle with Italian seasoning, pepper, and salt. Stir.

Bake uncovered 45 minutes. Turn every 15 minutes.





# CEBOLLAS



NUTRICIONALES

Vitamina C: ayuda a que los cortes y las heridas cicatricen y beneficia el sistema inmunológico.

- Fibra: ayuda a reducir los niveles de colesterol y puede disminuir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.



## SELECTION

Guarde las cebollas enteras en un lugar fresco, oscuro y bien ventilado, y úselas dentro de las 4 semanas siguientes.



## CÓMO SE GUARDA

Guarde las cebollas enteras en un lugar fresco, oscuro y bien ventilado, y úselas dentro de las 4 semanas siguientes.



## CÓMO SE LAVA

Enjuague las cebollas con agua corriente fría antes de usarlas.



## CÓMO SE PREPARAN

Agregue rodajas de cebolla cruda a los sándwiches y a las ensaladas para que queden más crujientes y sabrosos.



<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

## VEGETALES ASADOS FÁCILES DE PREPARAR

### Ingredientes:

5 tazas de vegetales surtidos cortados en trozos grandes (papas, batatas, calabazas, nabos, zanahorias, cebollas,

hongos)

1 cucharada de aceite (de canola o vegetal)

2 cucharaditas de condimento italiano

Caliente el horno a 425 °F.

Cubra una placa para horno de 9 x 13 pulgadas con papel de aluminio.

Ponga los vegetales sobre la placa. Rocíelos con aceite. Revuélvalos. Espolvoreelos con condimento italiano, pimienta y sal. Revuélvalos.

Hornee los vegetales destapados durante 45 minutos. Delos vuelta cada 15 minutos.

Sírvalos calientes.

