



ONIONS



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 onions that are dry, shiny, firm, and do not have dents or bruises.



STORING

- Store whole onions in a cool, dark, well ventilated place and use within 4 weeks.
- Refrigerate cut onions in a tightly sealed container and use within 7 days.



CLEANING

- Rinse onions under cool running water right before use.



PREPARING

- Cut off neck end and cut onion in half vertically. Peel off outer skin. Slice or dice onion into desired sized pieces using root end to hold onion together. Discard root end.



For more information:

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

EASY ROASTED VEGGIES

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

1. Heat oven to 425°F.
2. Line a 9"x 13" pan with aluminum foil.
3. Spread vegetables in pan. Sprinkle oil on vegetables. Stir. Sprinkle with Italian seasoning, pepper, and salt. Stir.
4. Bake uncovered 45 minutes. Turn every 15 minutes.
5. Serve while hot.





CEBOLLAS

(Onions)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Vitamina C: ayuda a sanar cortes y heridas y ayuda al sistema inmune.
- Es una fuente de fibra: ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre y puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.



CÓMO SELECCIONAR

- Elija cebollas que sean secas, brillantes, firmes y que no tengan abolladuras ni magulladuras.



CÓMO SE CONSERVA

- Conserva las cebollas enteras en un lugar fresco, oscuro y bien ventilado y úselas dentro de 4 semanas.
- Refrigere las cebollas cortadas en un recipiente bien cerrado y úselas dentro de una semana.



CÓMO SE LAVA

- Enjuague las cebollas con agua corriente fría justo antes de usarlas.



CÓMO SE PREPARA

- Corte el extremo del tallo y corte la cebolla por la mitad. Quítele la piel exterior. Corte la cebolla en rebanadas o dados del tamaño deseado y use el extremo de la raíz para mantener la cebolla unida. Tire el extremo de la raíz.



Para más información:

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

VERDURAS ASADAS FÁCILES

5 tazas de verduras variadas (cortadas en trozos) (papas, camotes, calabaza de invierno, nabos, zanahorias, cebollas, champiñones)

2 cucharadas de aceite (canola o vegetal)

2 cucharaditas de condimento italiano seco

1/8 cucharadita de pimienta negra molida

1/8 cucharadita de sal

1. Caliente el horno a 425 grados Fahrenheit.
2. Forre una bandeja de 9"x 13" con papel de aluminio.
3. Unte las verduras en la sartén. Espolvoree aceite en las verduras. Remueva. Espolvoree con condimento italiano, pimienta y sal. Mezclé.
4. Cocine en el horno sin cubrir por 45 minutos. Gire cada 15 minutos.
5. Sirva mientras esté caliente.



Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin Madison, Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés).