



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

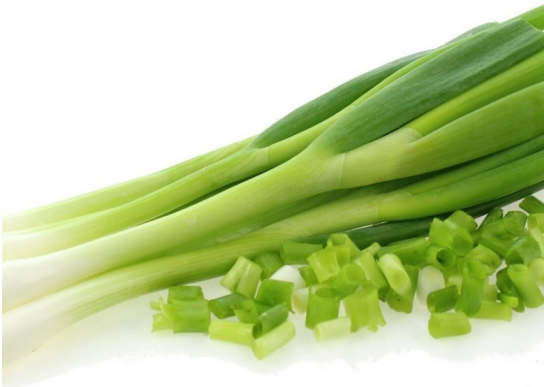
Heat oven to 425°F.

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.

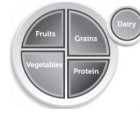
Bake uncovered 45 minutes. Turn every 15 minutes.





CEBOLLÍN / CEBOLLA VERDE

(Scallion / Green Onion)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Vitamina C: ayuda a cicatrizar cortes y heridas y ayuda al sistema inmunológico.
Fibra: ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre y puede disminuir su riesgo de enfermedades cardíacas.



CÓMO SELECCIONAR

- Escoja tallos frescos, verdes y con puntas ligeramente blancas.



CÓMO SE CONSERVA

- Las cebollas verdes se pueden conservar en el refrigerador por 7 a 10 días.



CÓMO SE LAVA

- Lave bien con agua corriente fría antes de comer o usarlas.



CÓMO SE PREPARA

- Retire las hojas marchitas de las cebollas verdes. Corte y tire los extremos blancos y alrededor de 2 pulgadas de la parte superior antes de usarlas.



Para más información:

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

VERDURAS HORNEADAS A LO FÁCIL

Ingredientes

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

Instrucciones

Caliente el horno a 425 grados Fahrenheit.

Cubra un molde de 9x13 pulgadas con papel de aluminio.

Ponga las verduras en una sartén. Eche un poco de aceite sobre las verduras. Mezcle. Eche un poco de sazónador italiano, pimienta y sal. Mezcle. Hornee sin tapar 45 minutos. Voltee cada 15 minutos.

1 cucharada de aceite (*canola* o vegetal)
2 cucharaditas de sazónador italiano seco
1/8 cucharadita de pimienta negra molida
1/8 cucharadita de sal

