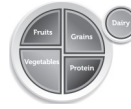


SHALLOTS



NUTRITION

- *Vitamin A*: helps with seeing at night and helps the immune system.
- *Vitamin C*: helps heal cuts and wounds and helps the immune system.



SELECTION

- Shallots should be firm and heavy and have dry, papery skins. Avoid any signs of moisture, green shoots, or dark spots.



STORING

- Store whole shallots in a cool, dark, well-ventilated place for use within 4 weeks.
- Refrigerate cut shallots in a tightly sealed container for use within 2-3 days.



CLEANING

- Cut off the root and stem ends.
- Slice the shallot in half vertically.
- Peel off the outer, papery layer.



PREPARING

- Shallots can be used as you use onions, but will have a sweeter, more mild flavor.



For more information:

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

ROASTED POTATOES AND SHALLOTS

6 large shallots, peeled and halved lengthwise

3 tablespoons extra-virgin olive oil, divided

1 1/2 pounds medium Yukon Gold potatoes, peeled and quartered

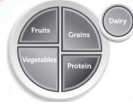
1. Preheat oven to 400°F with rack in lowest position.
2. Toss shallots with 1 1/2 tablespoon oil, 1/2 teaspoon salt, and 1/4 teaspoon pepper in a 13-by 9-inch baking pan, spreading evenly.
3. Roast, stirring occasionally, until shallots are golden, about 30 minutes.
4. Toss potatoes with remaining 1 1/2 tablespoons oil, 1/2 teaspoon salt, and 1/4 teaspoon pepper in a bowl, then add to shallots.
5. Roast, turning occasionally, until vegetables are tender and potatoes are crusty, 40 to 50 minutes.





CHALOTES

(Shallots)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- *Vitamina A*: mejora la visión nocturna y ayuda al sistema inmunológico.
- *Vitamina C*: ayuda a cicatrizar cortes y heridas y ayuda al sistema inmunológico.



CÓMO SELECCIONAR

- Los chalotes deben estar firmes y pesados y deben tener una piel seca y parecida al papel. Evite escoger cualquier chalote con signos de humedad, brotes verdes o manchas oscuras.



CÓMO SE CONSERVA

- Conserva los chalotes enteros en un lugar fresco, oscuro y bien ventilado y úselos dentro de 4 semanas.
- Refrigere los chalotes cortados en un contenedor hermético y úselos dentro de 2 ó 3 días.



CÓMO SE LAVA

- Corte la raíz y las puntas del tallo.
- Corte el chalote por la mitad de manera vertical.
- Pele la capa externa.



CÓMO SE PREPARA

- Los chalotes se pueden usar como usaría cebollas, pero tendrán un sabor más dulce y suave.



Para más información:

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

PAPAS Y CHALOTES ASADOS AL HORNO

6 chalotes grandes, pelados y cortados por la mitad a lo largo

3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, divididos

1 1/2 libras de papas tipo *Yukon Gold* medianas, peladas y cortadas en cuatro

1. Caliente el horno a 400 grados Fahrenheit con la parrilla en la posición más baja.
2. Mezcle los chalotes con 1 1/2 cucharada de aceite, 1/2 cucharadita de sal y 1/4 cucharadita de pimienta en un molde para hornear de 13 por 9 pulgadas, y extiéndalos de manera uniforme.
3. Ase, mezclando de vez en cuando, hasta que los chalotes estén dorados, unos 30 minutos.
4. Mezcle las papas con 1 1/2 cucharadas de aceite restante, 1/2 cucharadita de sal y 1/4 cucharadita de pimienta en un tazón, luego agréguelas a los chalotes.
5. Ase, volteando de vez en cuando, hasta que las verduras estén blandas y las papas estén crujientes, de 40 a 50 minutos.

