

CEBOLLA

Escanea para videos y recursos



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- Elige cebollas secas y firmes con piel delgada y bien crujiente.
 - *Chalote*: Sabor suave y sutil
 - *Cebolla blanca*: Crujiente y sabor fuerte
 - *Cebolla roja*: Suave, mejor crudas en ensaladas o a hamburguesas y sándwiches
 - *Cebolla amarilla*: Usado para cocinar, carameliza bien
 - *Cebolla dulce*: Mejor para freír
- 1 taza de cebolla cruda contiene:
 - 20% de su valor diario recomendado de vitamina C para ayudar con la curación de heridas y para mantener la salud de los dientes y las encías.
 - 11% de su valor diario recomendada de fibra para apoyar la salud digestiva.



PREPARAR

Corte ambos extremos con un cuchillo. Pelar 2-3 capas externas de la piel. Puede cortar en rodajas o en cubos finos dependiendo de la receta. Si sus ojos le molestan cuando está cortándolas, trate de enfriar la cebolla en la nevera antes de cortar. También, al cortar, puede dejar los lados de las raíces hasta el final.

Pruebe cebollas:

- *Salteado*
- *Crudas* en una ensalada
- *Al horno*

GUARDAR

- Cebollas pueden durar varias semanas (sino meses) si las guardas en un lugar fresco, seco, oscuro, y bien ventilado.
- Una vez cortado, envuelve lo que sea que no usaste en plástico y guardar en el refrigerador. Durara aproximadamente 4 días.