



Cebollas



Por qué comer cebollas:

- Altas en manganeso el cual es un anti-inflamatorio y ayuda a aliviar catarros y la influenza.
- Muy buena fuente de vitamina C y mineral de hierro.

Como Almacenar:

- Almacene las cebollas en una bolsa de malla.
- Manténgalas frías (35-40 grados F), secas, y lejos de luz (pueden durar alrededor de 10-12 meses a estas condiciones).

Cuándo descartarlas:

- Manchas suaves desarrollaran hongo rapidamente, así es que remueva la mancha y el area adyacente y use la cebolla rápidamente.

Cazuela de Cebolla Dulce y Pollo
Rinde 2 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo deshuesadas
- 1 cucharadita tomillo
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 1 cebolla dulce mediana, pelada, picada por la mitad y en rebanadas
- 2 papas grandes, peladas y picadas en rebanadas
- 1 lata de crema de champiñones
- Pimentón

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Caliente el aceite en una sartén sobre fuego mediano. Adobe el pollo con tomillo, sal y pimienta. Cocine hasta que esté dorado por ambos lados, alrededor de 4 minutos por lado.
3. Alique aceite a una cazuela 8x8. Coloque la camada de papas en el fondo y la cebolla encima. Viérta la sopa por encima.
4. Coloque las pechugas en la cazuela preparada y polvorée con pimentón.
5. Cubra herméticamente con papel de aluminio y hornée por 1 hora.

Guías rápidas:

- Pele la cebolla y enjuague bien.
- Pique la cebolla en pedacitas pequeñas para que se cocine más rápido.
- Cocine en una sartén sobre fuego mediano bajo con una cucharadita de aceite. Menéelo y cocine hasta obtener un color marron claro y esté caramelizado. Añada a cualquier plato o a emparedado para añadir sabor.
- Muy buena en sopas, ensaladas y aderezo en un plato principal.

Datos de Nutrición	
Porción 1 taza, picadita (160 g)	
Cantidad por porción	
Calorías 64	Calorías de Grasa 1
% Valor Diario*	
Grasa Total 0 g	0%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa Trans	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 6 mg	0%
Carbohidratos totales 15g	5%
Fibra Dietética 3 g	11%
Azúcar 7g	
Proteína 2g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 20%
Calcio 4%	Hierro 2%

*El % Valor Diario (VD) está basado en una dieta de 2,000 calorías diaria. Sus valores diarios pueden ser más altos o bajos, dependiendo de sus necesidades calóricas diarias.

Ensalada de Pepino, Cebolla y Tomate Marinada

Rinde 6 porciones • Tiempo de Preparación: 15 minutos

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1/2 taza vinagre destilado blanco
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 1/4 taza azúcar
- 1 cucharadita sal
- 1 cucharada pimienta negra
- 3 tomates, picados en gajos
- 1 cebolla, picada en rebanadas circulares
- 3 pepinos pelados y picados en rebanadas

Instrucciones:

1. Bata el agua, vinagre, aceite, azúcar, sal, y pimienta en un plato hondo hasta que esté suave.
2. Añada los tomates, pepinos y cebolla. Revuelva para cubrir.
3. Cubra el plato con papel plástico y refrigere por un mínimo de 2 horas.

Cebolla y Batata Caramelizada a la Sartén

Rinde 4 porciones • Tiempo de Preparación: 10 minutos

Ingredientes:

- 1 cucharadita aceite de canola
- 1/4 cebolla dulce, en rebanadas
- 3 batatas medianas, en rebanadas
- 2 cucharadas azúcar morena
- 1/2 cucharadita sazón "jerk"
- 1 cucharadita perejil seco

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén de 10 pulgadas sobre fuego mediano. Cocine las batatas y cebollas en el aceite alrededor de 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
2. Reduzca a fuego bajo. Tape y cocine de 10 a 12 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta que las batatas estén tiernas.
3. Añada la azúcar y sazón y revuelva. Cocine destapado alrededor de 3 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta glaseado. Espolvoree con perejil.

Guía de Compras:

- Frutas y vegetales **frescos** son más nutritivos y baratos cuando están en temporada. Búsquelos en el mercado agrícola o en la parte de al frente de la sección de frutas y vegetales del supermercado.
- Frutas y vegetales **Congelados**, *sin salsas o almíbar* están disponibles todo el año, están listos para uso y son fáciles de preparar. Búsque cupones o averigüe con los panfletos de especiales cuál es el mejor negocio.
- Frutas y vegetales **Enlatados** son mejores cuando están enlatados en *100% jugo o sin sal añadida*. Asegúrese de escurrir y enjuagarlos para remover el azúcar o sodio.

¿Cuanto debo comer?

Se recomienda que se coma 2 1/2 tazas de vegetales y 2 tazas de frutas al día. Una taza de frutas o vegetales asemeja una pelota de béisbol y media taza es el tamaño de un bombillo.

Porción diaria:

VEGETALES 2 1/2 TAZAS



FRUTAS 2 TAZAS



Este recurso es fundado por El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés), parte de Departamento de Agricultura de los EE. UU (USDA, por sus siglas en inglés).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

www.lowcountryfoodbank.com