



- Las cebollas son de color amarillo, verde, rojo, y blanco
- Refrigere las cebollas durante 1 hora antes del cortarlas para reducir la irritación de los ojos

Valor Nutricional

- La fibra ayuda a mover la comida a través de nuestro sistema digestivo
- La vitamina C ayuda a sanar las heridas y cortes
- El calcio ayuda a mantener nuestros huesos fuertes

Almacenamiento

- Mantenga las cebollas en un lugar fresco y seco hasta 4 semanas. Refrigere las cebollas peladas o cortadas en un recipiente sellado hasta por 3 días.

Selección

- Elige cebollas firmes y pesadas. Quite las capas exteriores sueltas y marchitas. Elige cebollas verdes con tallos verdes.

Ideas Para Servir

- La cebolla amarilla es crujiente, jugosa y con sabor dulce. Agregar cebolla caramelizada a cualquier receta
- Las cebollas rojas añaden color y un sabor suave a ensaladas y sándwiches
- La cebolla blanca le da un sabor muy bueno a la ensaladas de papa y pasta, y se usa en la cocina mexicana
- Las cebollas son buenas cocidas, asadas, salteadas o a la parrilla
- La cebolla le agrega sabor y color al arroz, ensalada de atún, guacamole, sopas, casi a cualquier receta

Cebolla Caramelizada

Porcion: 2 tazas

Ingredientes

4 cebollas medianas, picadas
1 cucharada de mantequilla o aceite
sal y pimienta al gusto
Agua, 1-2 cucharadas según sea necesario

Instrucciones

Caliente el sartén a fuego mediano-alto, agregue el aceite o la mantequilla, y la cebolla. Revuelva constantemente durante 30-40 minutos. Si la cebolla empieza a quemar, reduzca el fuego a bajo-medio. Si la cebolla empieza a secar, agregue 1 cucharada de agua. Añada sal y pimienta al gusto. Una vez caramelizadas retire las cebollas del fuego.



La cebolla caramelizada agregar un sabor sabroso y dulce a sus recetas favoritas. Agregar cebolla caramelizada a...

- Sopa
- Arroz
- Pizza
- Carne
- Hongos
- Sandwiches
- Quesadillas
- Puré de patatas
- Tortilla de huevo (omelet)