



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.





CEBOLLAS



NUTRICIONALES

Vitamina C: ayuda a que los cortes y las heridas cicatricen y beneficia el sistema inmunológico.

- Fibra: ayuda a reducir los niveles de colesterol y puede disminuir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.



SELECCIÓN

Guarde las cebollas enteras en un lugar fresco, oscuro y bien ventilado, y úselas dentro de las 4 semanas siguientes.



CÓMO SE GUARDA

Guarde las cebollas enteras en un lugar fresco, oscuro y bien ventilado, y úselas dentro de las 4 semanas siguientes.



CÓMO SE LAVA

Enjuague las cebollas con agua corriente fría antes de usarlas.



CÓMO SE PREPARAN

Agregue rodajas de cebolla cruda a los sándwiches y a las ensaladas para que queden más crujientes y sabrosos.



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

VEGETALES ASADOS FÁCILES DE PREPARAR

Ingredientes:

5 tazas de vegetales surtidos cortados en trozos grandes (papas, batatas, calabazas, nabos, zanahorias, cebollas,

hongos)

1 cucharada de aceite (de canola o vegetal)

2 cucharaditas de condimento italiano

Caliente el horno a 425 °F.

Cubra una placa para horno de 9 x 13 pulgadas con papel de aluminio.

Ponga los vegetales sobre la placa. Rocíelos con aceite. Revuélvalos. Espolvoreelos con condimento italiano, pimienta y sal. Revuélvalos.

Hornee los vegetales destapados durante 45 minutos. Delos vuelta cada 15 minutos.

Sírvalos calientes.

