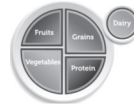


ONIONS



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 onions that are dry, shiny, firm, and do not have dents or bruises.



STORING

- Store whole onions in a cool, dark, well ventilated place and use within 4 weeks.
- Refrigerate cut onions in a tightly sealed container and use within 7 days.



CLEANING

- Rinse onions under cool running water right before use.



PREPARING

- Cut off neck end and cut onion in half vertically. Peel off outer skin. Slice or dice onion into desired sized pieces using root end to hold onion together. Discard root end.



For more information:

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

EASY ROASTED VEGGIES

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

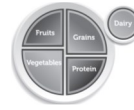
1/8 teaspoon ground black pepper

1/8 teaspoon salt

1. Heat oven to 425°F.
2. Line a 9"x 13" pan with aluminum foil.
3. Spread vegetables in pan. Sprinkle oil on vegetables. Stir. Sprinkle with Italian seasoning, pepper, and salt. Stir.
4. Bake uncovered 45 minutes. Turn every 15 minutes.
5. Serve while hot.



CEBOLLAS



NUTRICIONALES

- Vitamina C: ayuda a sanar cortes y heridas y ayuda al sistema inmune.
- Fibra: ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre y puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.



SELECCIÓN

- Elija cebollas que sean secas, brillantes, firmes y que no tengan abolladuras ni magulladuras.



CÓMO SE GUARDA

- Guarde las cebollas enteras en un lugar fresco, oscuro y bien ventilado y utilícelas en 4 semanas.
- Refrigere las cebollas cortadas en un recipiente herméticamente cerrado y utilícelas dentro de los 7 días.



CÓMO SE LAVA

- Enjuague las cebollas con agua corriente fría justo antes de usarlas.



CÓMO SE PREPARAN

•



para más información:

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

VEGGIES ASADOS FÁCILES

5 tazas de piezas vegetales variadas (cortadas en trozos) (patatas, batatas, calabaza de invierno, nabos, zanahorias, cebollas, champiñones)

1 cucharada de aceite (canola o vegetal)

2 cucharaditas de condimento italiano seco

1/8 cucharadita de pimienta negra molida

1/8 cucharadita de sal

1. Caliente el horno a 425°F.
2. Forre una bandeja de 9 "x 13" con papel de aluminio.
3. Unte las verduras en la sartén. Espolvoree aceite en las verduras. Remover. Espolvorear con condimento italiano, pimienta y sal. Remover.
4. Hornea sin cubrir 45 minutos. Gire cada 15 minutos.
5. Sirva mientras está caliente.

