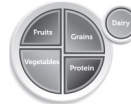


# SHALLOTS



## NUTRITION

- *Vitamin A*: helps with seeing at night and helps the immune system.
- *Vitamin C*: helps heal cuts and wounds and helps the immune system.



## SELECTION

- Shallots should be firm and heavy and have dry, papery skins. Avoid any signs of moisture, green shoots, or dark spots.



## STORING

- Store whole shallots in a cool, dark, well-ventilated place for use within 4 weeks.
- Refrigerate cut shallots in a tightly sealed container for use within 2-3 days.



## CLEANING

- Cut off the root and stem ends.
- Slice the shallot in half vertically.
- Peel off the outer, papery layer.



## PREPARING

- Shallots can be used as you use onions, but will have a sweeter, more mild flavor.



For more information:

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

## ROASTED POTATOES AND SHALLOTS

6 large shallots, peeled and halved lengthwise

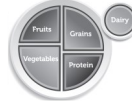
3 tablespoons extra-virgin olive oil, divided

1 1/2 pounds medium Yukon Gold potatoes, peeled and quartered

1. Preheat oven to 400°F with rack in lowest position.
2. Toss shallots with 1 1/2 tablespoon oil, 1/2 teaspoon salt, and 1/4 teaspoon pepper in a 13-by 9-inch baking pan, spreading evenly.
3. Roast, stirring occasionally, until shallots are golden, about 30 minutes.
4. Toss potatoes with remaining 1 1/2 tablespoons oil, 1/2 teaspoon salt, and 1/4 teaspoon pepper in a bowl, then add to shallots.
5. Roast, turning occasionally, until vegetables are tender and potatoes are crusty, 40 to 50 minutes.



# CHALOTES



## NUTRICIONALES

- *Vitamina A*: ayuda a ver de noche y ayuda al sistema inmunológico.
- *Vitamina C*: ayuda a sanar cortes y heridas y ayuda al sistema inmune.



## SELECCIÓN

- Los chalotes deben ser firmes y pesados, y tener pieles secas y de papel. Evite cualquier signo de humedad, brotes verdes o manchas oscuras.



## CÓMO SE GUARDA

- Almacene chalotes enteros en un lugar fresco, oscuro y bien ventilado para usar dentro de 4 semanas.
- Refrigere los chalotes cortados en un recipiente herméticamente cerrado para usar dentro de 2 a 3 días.



## CÓMO SE LAVA

- Cut off the root and stem ends.
- Slice the shallot in half vertically.
- Peel off the outer, papery layer.



## CÓMO SE PREPARAN

- Los chalotes se pueden usar al usar cebollas, pero tendrán un sabor más dulce y más suave.



para más información:

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

## PATATAS Y PASTELES ASADOS

6 chalotas grandes, peladas y cortadas a la mitad a lo largo

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, dividido

1 1/2 libras de papas medianas Yukon Gold, peladas y cortadas en cuartos

1. Precaliente el horno a 400 ° F con la rejilla en la posición más baja.
2. Mezcle los chalotes con 1 1/2 cucharada de aceite, 1/2 cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de pimienta en un molde para hornear de 13 por 9 pulgadas, distribuyéndolos uniformemente.
3. Asar, revolviendo ocasionalmente, hasta que los chalotes estén dorados, aproximadamente 30 minutos.
4. Mezcle las papas con el restante 1 1/2 cucharadas de aceite, 1/2 cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de pimienta en un recipiente, luego agregue a los chalotes.
5. Asar, volteando ocasionalmente, hasta que los vegetales estén tiernos y las papas crujientes, de 40 a 50 minutos.

