

Tips and Varieties: Onions



Buying

Look for **firm onions** with **no soft spots** and **fully covered in papery skins**.



Storing

Do not refrigerate. Bulb onions **last for months** in a cool, dry, ventilated place.



Prepping

Trim the top of the onion and the root, remove as much of the hair and dirt as possible.

Common Varieties



White: Great for roasting, grilling, sautéing, and frying. They compliment really any dish if you feel like it is missing flavor. They have a pungent flavor and are mildly sweet.
**kitchn.com*



Red: Are often consumed raw, grilled, or lightly cooked. They contain a high amount of flavonoids and fiber compared to other onions. They are a great addition to any salad or dish.
**treatsuredtips.com*



Shallots: Can be consumed raw or cooked. They contain a high amount of potassium, Vitamin C, calcium, iron, and fiber. They pair well with tomatoes, mushrooms, garlic, and green beans.
**healthline.com*
**precisionnutrition*



Green (Scallions): Are great for raw salads, garnishes, stews, and fritters. They are rich in antioxidants and fiber.
**garlicdelight*
**nutrition-and-you.com*

Mango Salsa

Ingredients (Serves 5-6)

2 large ripe mangoes
1 small cucumber
¼ cup chopped cilantro
¼ cup chopped scallions
Juice of 2 limes
1 medium jalapeño pepper
Pinch of cayenne pepper
½ teaspoon salt
Optional ingredient:
1 medium bell pepper

Directions:

1. Peel the mangoes. Cut mango flesh from the pit.
2. Cut cucumber in half lengthwise. Remove seeds.
3. Dice mangoes, cucumber, and bell pepper (if using). Finely chop green onions.
4. Cut jalapeño pepper in half longwise. Remove stem, seeds, and dice.
5. Rinse and chop cilantro.
6. Cut limes in half. Squeeze juice from each half into a medium bowl. Discard seeds.
7. Mix all ingredients well.
8. Cover and refrigerate for at least one hour before serving if possible. Enjoy!

Did you know...?

- There are 27 different types of onions.
- The sulfuric acid in onions makes you cry.
- Onions are 97% water.
- They are low in calories and high in calcium and Vitamin C.

**pbs.org*

**scienceforkids*

**healthline.com*

Tips and Tricks

- Don't store near potatoes.
- Wrap cut onions in plastic and refrigerate.
- You can get rid of "onion breath" by eating parsley.
- Chew gum, put white vinegar on the cutting board, or soak the onion before cutting to prevent crying.

**onions-usa.org*

**spendwithpennies.com*

**healthline.com*

Consejos y Variedades: Cebollas



Comprar

Busque cebollas firmes sin áreas blandas y escoja cebollas cubiertas en piel a papeladas.



Guardar

No refrigere; cebolla de bulbo duran meses en un lugar fresco, seco y ventilado.



Preparar

Recorte la parte superior de la cebolla y la raíz. Cuando corte la raíz, trate de eliminar la mayor cantidad de la parte peludos, sucios dejando el extreme de la raíz intacta.

Variedades Comunes



Blancas: Son excelentes para rostizar, asar, saltear y freír. Realmente complementan cualquier plato si sientes que le falta sabor. Tienen un sabor acre y son ligeramente dulces.

**kitchn.com*



Rojas: A menudo se consumen crudas, a la parrilla o ligeramente cocidos. Contienen una gran cantidad de flavonoides y fibra en comparación con otras cebollas. Son una gran decoración para cualquier ensalada o plato.

**treasuredtips.com*



Chalote: Se pueden consumir crudas o cocidas. Contienen una gran cantidad de potasio, vitamina C, calcio, hierro y fibra. Se combinan bien con tomates, champiñones, ajo y frijoles verdes.

**healthline.com*

**precisionnutrition*



Cebollín (cebolla larga) Son excelentes para ensaladas crudas, guarniciones, guisos y buñuelos. Son ricos en antioxidantes y fibra.

**garlicdelight*

**nutrition-and-you.com*

Salsa de mango

Ingredientes (5-6 porciones)

2 mangos maduros grandes

1 pepino pequeño

¼ de taza de cebollines medianos

1 chile jalapeño mediano

Jugo de 2 limas

½ cucharadita de sal

Una pizca de pimienta de cayena

¼ de taza de cilantro fresco

Ingrediente opcional: 1 pimienta mediano

Instrucciones:

1. Pele los mangos. Corte el mango desde la base.
2. Corte el pepino hasta la mitad. Retire las semillas.
3. Corte en cubos los mangos, el pepino y el pimienta (si lo usa). Pique los cebollines.
4. Corte el chile jalapeño por la mitad. Retire el tallo, las semillas y corte en cubos.
5. Enjuague y corte el cilantro.
6. Corte las limas por la mitad. Exprima al jugo de cada mitad en un tazón para mezclar mediano. Elimine las semillas.
7. Mezcle bien todos los ingredientes.
8. Cubra y refrigere por lo menos una hora antes de servir si es posible. ¡Buen provecho!

¿Sabía que...?

- Hay 27 tipos diferentes de cebollas.
- El ácido sulfúrico en las cebollas es lo que te hace llorar.
- Las cebollas son 97% agua.
- Son bajas en calorías y altas en vitamina C.

**pbs.org*

**scienceforkids*

**heathline.com*

Consejos y trucos

- No las almacene cerca de las papas. Envuelva las cebollas cortadas en plástico y refrigere.
- Puede deshacerse del "aliento de cebolla" comiendo perejil
- Mastique chicle, ponga vinagre blanco en la tabla de cortar o remoje la cebolla antes de cortar para evitar llorar.

**onions-usa.org*

**spendwithpennies.com*

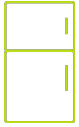
**heathline.com*

提示与品种: 洋葱



购买

寻找没有软斑点且表皮完全覆盖的坚硬洋葱。



储存

不要冷藏。鳞茎洋葱在凉爽，干燥，通风的环境中可持续数月。



准备

修剪洋葱和根的顶部，除去尽可能多的污垢越好。

常见品种



White: 非常适合烤，炒和炸。

如果您觉得缺少风味，他们会适合几乎所有菜肴。他们有刺鼻的味道，略带甜味。

**kitchn.com*



Red: 经常食用生，烤或轻度煮熟的食物。与其他洋葱相比，它们含有大量的类黄酮和纤维。它们在任何沙拉或菜肴的绝佳添加。

**treasuredtips.com*



Shallots: 可以生食或煮熟食用。它们含有大量的钾，维生素C，钙，铁和纤维。它们与西红柿，蘑菇，大蒜和青豆搭配得很好。

**healthline.com*

**precisionnutrition*



Green (Scallions): 非常适合用于生沙拉，装饰物，炖菜和油条。它们富含抗氧化剂和纤维。

**garlicdelight*

**nutrition-and-you.com*

你知道吗?

- 有27种不同类型的洋葱。
- 洋葱中的硫酸会让您哭泣。
- 洋葱是97%的水。
- 它们的热量低，钙和维生素C含量高。

**pbs.org*

**scienceforkids*

**healthline.com*

提示与技巧:

- 不要放在土豆附近。
- 将切好的洋葱用塑料包起来并冷藏。
- 您可以通过吃香菜来摆脱“洋葱味”。
- 咀嚼口香糖，在切菜板上放白醋，或在切开之前浸泡洋葱，以防止哭泣。

**onions-usa.org*

**spendwithpennies.com*

**healthline.com*

芒果莎莎

配料 (5-6人份)

2大成熟的芒果

1个小黄瓜

1/4杯切碎的香菜

1/4杯切碎的葱

2个酸橙汁

1个中等大小的墨西哥胡椒

一小撮辣椒

1/2茶匙盐

可选配料:

1个中甜椒

工序:

1. 将芒果去皮。从坑里切芒果肉。
2. 纵向将黄瓜切成两半。去除种子。
3. 切芒果，黄瓜和甜椒（如果使用）。将葱切碎。
4. 将墨西哥胡椒切成两半。除去茎，种子和骰子。
5. 冲洗并切碎香菜。
6. 将酸橙切成两半。将每一半的汁液挤入一个中等大小的碗中。丢弃种子。
7. 充分混合所有成分。
8. 可能的话，盖上盖子并冷藏至少一小时，然后再食用。

Thank you to our
translation partner

亚协为您服务

www.qarinyc.org

QARI
SINCE 2011