

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*