



# Cebolla

## 3 Preparación y Consejos Para Cocinar:

- Corte la cebolla en rebanadas, picadas o molidas. Dependiendo de la receta
- Las cebollas crudas con el mejor sabor son las Rojas, Blancas o Dulces. Estas cebollas van muy bien con sandwiches, ensaladas o dips.
- La mejor variedad de cebollas para hornear, estofar o cocinar son las cebollas amarillas y las perlas.

## 2 Compras y Almacenamiento

- Busque una cebolla firme, seca, sin marchitas, y sin retoños. No debe tener manchas oscuras o una textura suave.
- Almacene la cebolla en un lugar seco y fresco. No almacene la cebolla entera en una bolsa o recipiente. Las cebollas enteras no necesitan refrigeración.

## 1 Nutrición:

- Antioxidantes conocidos con flavanoides que están presentes en la cebolla y ayudan a combatir el daño a las células.

**Go!**

Escanee el código QR para obtener más información:



*Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los E.UU. (USDA siglas en inglés Para mas informacion sobre SNAP y para como poder aplicar, visite la pagina [YourTexasBenefits.com](http://YourTexasBenefits.com)*