

Onions

How to Prepare:

Rinse, trim root and stem ends. Discard outer leaves, cut in half and lay each side on the flat side to slice/chop.

How to Use :

Can be roasted, grilled, pickled, caramelized, or chopped and served raw in salads, sandwiches, dips, or as a garnish for tacos.



How to Store :

Cover, refrigerate unwashed carrots for up to 2-3 weeks.

Nutrition Facts:

Onions contain B vitamins, which help our cells grow and stay healthy.

Cebollas

Como Preparar:

Enjuague, recorte la raíz y las puntas del tallo. Deseche las hojas exteriores, córtelas por la mitad y coloque cada lado sobre el lado plano para rebanar / picar.

Como Usar:

Puede ser asado, a la parrilla, en escabeche, caramelizado, o picado y servido crudo en ensaladas, sándwiches, salsas, o como guarnición para tacos.



Como Almacenar:

Cubra, refrigere las zanahorias sin lavar hasta por 2-3 semanas.

Datos de Nutrición:

Las cebollas contienen vitamina B, que ayudan a que nuestras células crezcan y se mantengan saludables.