

Baked Onion Rings

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Total Time: 30 minutes

Ingredients:

1 1/2 cups breadcrumbs
1/2 teaspoon seasoned salt
1/4 teaspoon garlic powder
2 large onions
2 eggs, mixed

1. Combine breadcrumbs, seasoned salt, and garlic powder, and set aside.
2. Combine eggs, and beat till frothy
3. Slice onions into rings.
4. Dip onion rings into egg mixture, and then into breadcrumbs.
5. Arrange in single layer on a baking sheet (sprayed with cooking spray).
6. Bake in oven at 375 for 20 minutes.



Adapted from: superhealthykids.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Aros de cebolla al horno

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Tiempo total: 30 minutos

Ingredientes:

1 1/2 tazas de pan rallado
1/2 cucharadita de sal sazónada
1/4 cucharadita de ajo en polvo
2 cebollas grandes
2 huevos, mezclados

1. Combinar el pan rallado, la sal sazónada y el ajo en polvo, y reservar.
2. Combinar los huevos, y batir hasta que estén espumosos
3. Cortar las cebollas en aros.
4. Sumergir los aros de cebolla en la mezcla de huevo, y luego en el pan rallado.
5. Disponer en una sola capa en una bandeja de horno (rociada con spray de cocina).
6. Hornear a 375 durante 20 minutos.



Adaptado de: superhealthykids.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664