

NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LAS CEBOLLAS

- Las cebollas contienen quercetina (quercitina o quercetol), un antioxidante que puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón y el cáncer.
- Las cebollas son una gran fuente de vitamina C, que apoya el sistema inmunológico.
- Las cebollas son una gran fuente de fibra y manganesa, que ayudan al crecimiento de los huesos.

SALUDABLE, EN BUEN ESTADO FÍSICO Y LISTO PARA APRENDER

- Asegúrese de que su hijo/a coma un desayuno saludable para que él/ella tenga suficiente energía para escuchar y aprender durante la escuela. Use frutas y verduras, proteína y granos enteros para hacer una comida balanceada.

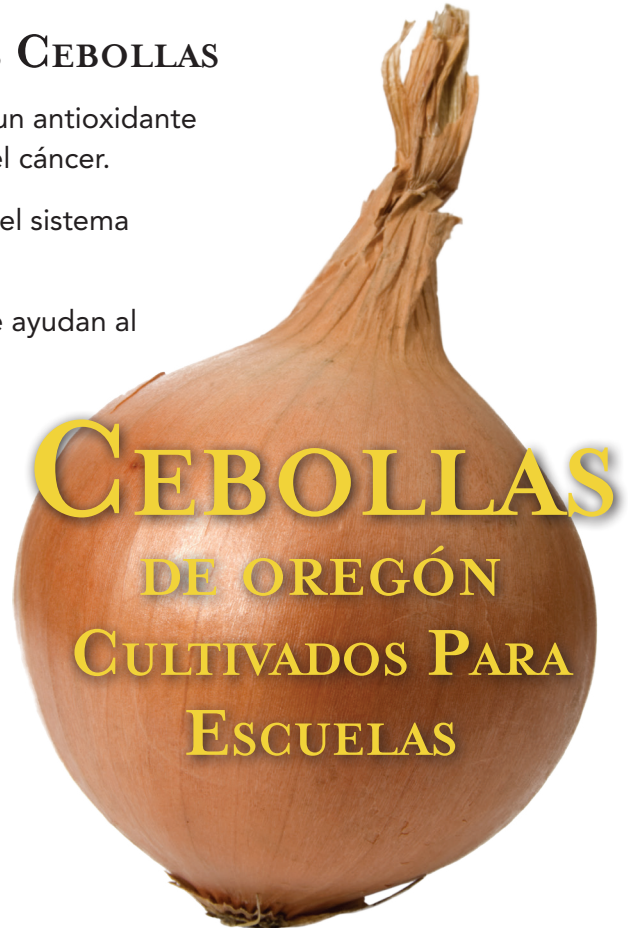
CULTIVADO EN OREGÓN

A mediados de los años 1800, granjeros italianos llegaron a Sherwood, Oregon y se trajeron su cosecha de cebolla y eventualmente se hizo el lugar más grande en el oeste del país en producir cebollas. Aunque ahora Sherwood solo produce una pequeña cantidad de cebollas, aun hacen el Festival de Cebollas todos los años para seguir la tradición.

VIVIENDO Y COMIENDO SALUDABLE



Use los restos de la cebolla y restos de otras comidas (con excepción de la carne y lácteos) para hacer abono. Guarde cosas verdes (zacate y sobras de comidas) y cosas caféas (hojas) en un tambo. Voltéelo regularmente y deje que el material se descomponga por cinco a seis meses. El abono puede ser usado en vez de fertilizantes con químico para usar en su jardín.



CEBOLLAS DE OREGÓN CULTIVADOS PARA ESCUELAS

SOLO PARA NIÑOS

¡Crece tus propias cebollas en casa en 10 días! Corta la parte de arriba de una cebollita verde; debe de tener aproximadamente 2 pulgadas arriba del bulbo de la cebollitas. Pon los bulbos en un frasco o en una taza y llénalos de agua. Asegúrate de que la punta del bulbo salga afuera del agua. Si están completamente debajo del agua no van a crecer. ¡Mide la cebolla todos los días para ver cuánto crece!

SU COCINA DE OREGON

¡FÁCIL Y RÁPIDO!

- Para darle sabor a un arroz simple, ponga cebollita verde picada y semillas de ajonjolí encima.
- Guise cebolla picada para sacarle el sabor a casi cualquier platillo de verdura.
- Ponga cebolla partida en cuatro abajo de la cazuela donde vaya a cocinar carne de puerco, res, o pollo.
- Use la cebolla con otras verduras de temporada en platillos asados para agregarle algo saludable a cualquier parrillada.
- Ponga cebolla picada en huevos o papa rayada para un desayuno sabroso.

PUNTOS IMPORTANTES DE LOS PRODUCTOS FRESCOS

- Escoja cebollas que estén bien formadas, que no estén abiertas de la punta y que tengan la piel crujiente y seca.
- Evite cebollas que les estén creciendo raíces, que tengan pedazos mallugados, parches podridos o que tengan la punta húmeda.
- Las cebollas deben de ser guardadas en lugares con ventilación a temperatura regular, lejos de lo caliente o luz brillante.
- Las cebollas deben de ser guardadas lejos de las papas porque las papas absorben toda la humedad y todo el gas etileno que despiden las cebollas, causando que se pudran más rápido.
- Para las cebollitas verdes, busque cebollitas con hojas verdes crujientes y la base blanca y limpia que se extienda dos o tres pulgadas de largo; guárdelas en el refrigerador en una bolsa de plástico hasta por una semana.
- Si solo necesita la mitad de una cebolla, use la parte de arriba primero. Las raíces se mantienen más frescas por más tiempo en el refrigerador.

RECIPES: TAZÓN DE ARROZ AL ESTILO DEL SUROESTE*

INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 taza de vegetales picados (ensaye mezclando – chile campana o morrón, cebolla, elote, tomate, calabacín)
- 1 taza de carne cocinada (picada o deshilachada), frijoles o tofu
- 1 taza de arroz integral cocinado
- 2 cucharadas de salsa, queso rallado o crema agria baja en grasa

INSTRUCCIONES:

1. En una cacerola mediana, caliente el aceite a fuego medio alto (350 grados en una cacerola eléctrica). Añada los vegetales y cocínelos de 3 a 5 minutos o hasta que estén tiernos y crujientes.
2. Añada a la cacerola la carne cocinada, los frijoles o el tofu y el arroz cocinado, y mezcle hasta que todo esté caliente.
3. Divida la mezcla de arroz en dos tazones. Cúbralos con salsa, queso o crema agria y sívalos calientes.
4. Refrigere lo que sobre durante las siguientes 2 horas.

* foodhero.org

CANTIDAD DE FRUTAS Y VEGETALES RECOMENDADAS DIARIAMENTE

	Niños de 5-12 años	Adolescentes y adultos de años 13+
Varones	2 ½ - 5 tazas por día	4 ½ - 6 ½ tazas por día
Mujeres	2 ½ - 5 tazas por día	3 ½ - 5 tazas por día

Si tiene una vida activa, coma la cantidad más grande de tazas por día.
Visite choosemyplate.gov para obtener más información.

Aprenda más:

Visite la página de internet de Oregon Department of Education Child Nutrition Programs en

www.ode.state.or.us/go/f2sgardens.