

Asunto: Boletín informativo de marzo: cebollas

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Cada mes, le enviaremos un boletín informativo con un producto de la temporada que sea asequible y que, a menudo, se pueda encontrar como cultivo local en su supermercado local. Esperamos que aproveche algunas recetas asequibles, saludables y fáciles de hacer con el producto destacado de este mes.

En marzo (y durante todo el año), puede encontrar cebollas en el supermercado. Las cebollas son bulbos comestibles que crecen debajo de la tierra. Se mantienen bien en un lugar fresco y oscuro, y, por este motivo, puede encontrarlas en el supermercado cuando no crecen tantos cultivos en el clima frío de Connecticut (CT). Las cebollas son una buena fuente de vitaminas B, que ayudan a las células a crecer y mantenerse sanas. Contienen vitamina C, que es buena para el sistema inmunitario y la cicatrización. También tienen mucha fibra, que es buena para la digestión. Las cebollas se consideran una hortaliza aromática, ya que se utilizan normalmente para dar sabor a los platos; se pueden cortar en trozos pequeños para agregar sabor a la mayoría de los platos de muchas culturas. Puede comprarlas a granel cuando están en oferta y durarán mucho tiempo en un lugar oscuro y fresco a temperatura ambiente.

Cómo preparar las cebollas:

- Corte el tallo y la raíz de la cebolla, retire la capa externa, corte a la mitad y coloque cada parte del lado plano para cortarlas en rodajas o picarlas.
- Cuando necesite solo una pequeña proporción de una cebolla, no pele toda la cebolla. Corte el tamaño que necesite y pélela. El resto se mantendrá por mucho más tiempo en el refrigerador con la piel.
- Para que duren más, puede hacer cebollas en vinagre, que son un agregado delicioso para muchos platos.

Consulte estos enlaces con recetas en las que se destaca la cebolla:

<https://www.mainesnap-ed.org/recipes/sauteed-onions/>

<https://eatfresh.org/recipe/side-dish/quick-pickled-onions>

<https://eatfresh.org/recipe/soups/french-onion-soup>

Recuerde que, si no le gusta lo que ve aquí, Diabetes.Org tiene un filtro de búsqueda de recetas que le permite buscar recetas según diversas características. También puede buscar recetas según las preferencias regionales/gastronómicas: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

Como siempre, si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, comuníquese con nuestro equipo.