



A program of Society of St. Andrew

---

---

# \$31

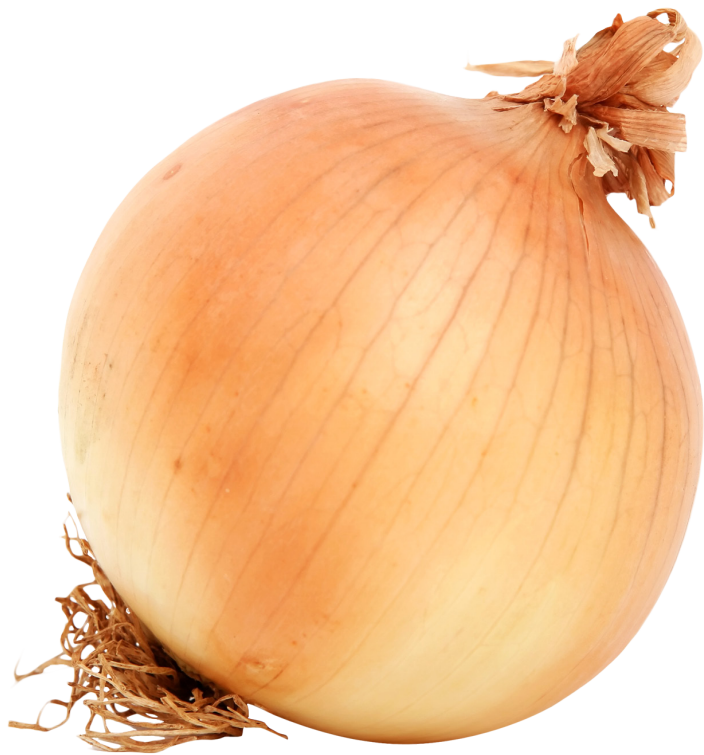
will share **342 pounds** of onions which is the same as **2,052 servings** of food to hungry people in need. Normally, this amount of food in the grocery store would cost **\$1.22 per pound** for a total of **\$417.24**.

**THANKS** to you for helping provide a solution to hunger. We appreciate you being a part of Society of St. Andrew's Adopt a Bushel-Feed a Nation Project.

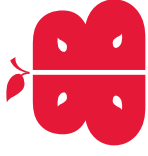


Society of St. Andrew  
GLEANNING AMERICA'S FIELDS  
FEEDING AMERICA'S HUNGRY

# ONION



*Learn more and sign up at*  
**EndHunger.org/ABFN**



## ONIONS



### **WHAT IS AN ONION?:**

Onions are a sharp tasting, root vegetable and commonly available in red, yellow, and white varieties. Onions are high in vitamin C and a good source of fiber.

### **HOW TO SELECT ONIONS:**

Look for onions that are firm and avoid onions that are soft or mushy.

### **HOW TO PREPARE ONIONS:**

Before preparing, thoroughly wash the onion. Peel off the papery outer layers and make sure all of the dirt and blemishes are removed.

**Raw Onions:** Dice the onion and add it to a green salad, salsa, or bruschetta. Sliced onions are also great on burgers, sandwiches, pizzas, and tacos. Red and white onions are best fresh.

**Roasted Onions:** Cut the onion into thick slices. Add to carrots, garlic, and potatoes and then add two teaspoons of olive oil. Mix well and add ¼ teaspoon salt and ¼ teaspoon pepper. Roast in the oven at 400°F for about 20 minutes. The vegetables should be soft and golden brown. Red, yellow, and white onions are great roasted in the oven.

**Onions in Soups and Stews:** Onions may be added to soups like chicken noodle or tortilla soup. Onions may also be added to stews, chili, or French onion soup! White and yellow onions are a good choice for soups.

## CEBOLLAS

### **¿QUÉ ES UNA CEBOLLA?:**

La cebolla es un bulbo de sabor fuerte, normalmente se consiguen variedades de color morado, amarillo y blanco. Son altas en vitamina C y una buena fuente de fibra.

### **CÓMO SELECCIONAR CEBOLLAS:**

Escoja cebollas que sean firmes y evite las que estén suaves y mohosas.

### **CÓMO PREPARAR CEBOLLAS:**

Antes de preparar las cebollas lávelas muy bien. Pele la primera capa parecida a un papel marrón, retire también la siguiente capa. Asegúrese bien de eliminar todo el sucio y manchas.

**Cebollas Crudas:** Pique las cebollas en cubos y agréguelas a una ensalada verde, salsa o brocheta. Las cebollas en rebanadas son excelentes en hamburguesas, sándwiches, pizzas y tacos. Las cebollas blancas y moradas son mejores frescas.

**Cebollas Rostizadas:** Corte las cebollas en rebanadas gruesas. Añada zanahorias, ajo y papas, luego agregue dos cucharadas de aceite de oliva. Mezcle bien y añada ¼ de cucharadita de sal y ¼ de cucharadita de pimienta. Rostice en el horno a 400° F por 20 minutos aproximadamente. Los vegetales deberían estar suaves y dorados. Las cebollas moradas, amarillas y blancas son excelentes rostizadas al horno.

**Cebollas en Sopas y Quisos:** Las cebollas se pueden agregar a sopas como: sopa de pollo con fideos o sopa de tortilla. También pueden agregarse a guisos, chili o isopa de cebolla! Las cebollas blancas y amarillas son mejores cocidas.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG

*This agency is an equal opportunity provider.*

*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*

*Copyright © 2016 Brighter Bites*



**Society of St. Andrew**  
**GLEANING AMERICA'S FIELDS**  
**FEEDING AMERICA'S HUNGRY**

We thank our friends at Brighter Bites for providing the above information.