

Onions



Nutrition: Onions are low in sodium and contain no fat. They are high in vitamin C and are a good source of dietary fiber and folic acid.

Storage: Uncut – keep cool, dry in dark container with dry paper towels. **Cut** - Refrigerate peeled in a plastic bag for up to one week.



Easy Baked Onion Rings



Ingredients:

- 1 yellow onion, cut into 1/2-inch slices
- 2 egg whites
- 2 tablespoons milk
- 3 cups bread crumbs (panko if available), or more if needed
- 1/2 cup all-purpose flour
- salt and ground black pepper to taste
- cooking spray

Directions:

1. Preheat oven to 450 degrees F.
2. Separate onion slices into individual rings.
3. Whisk egg whites with milk in a bowl; Place bread crumbs into a separate bowl.
4. Place onion rings into a large resealable plastic bag. Add flour, salt, and black pepper; seal bag and shake until rings are well coated with flour.
5. Drop flour-coated onion rings into egg white-milk mixture, and toss lightly until coated. Place rings into bread crumbs and gently shake until rings are coated with crumbs.
6. Transfer coated onion rings to a large baking sheet; spray rings lightly with cooking spray.
7. Bake in the preheated oven until onion rings are tender and crumbs are lightly golden brown, 12 to 15 minutes.

courtesy: Allrecipes.com

Cebollas



Nutrición: Las cebollas son bajas en sodio y no contienen grasa. Son ricos en vitamina C y son una buena fuente de fibra dietética y ácido fólico.

Almacenamiento: Sin cortar: mantener fresco y seco en un recipiente oscuro con toallas de papel secas. **Corte:** refrigere pelado en una bolsa de plástico hasta por una semana.



Aros De Cebolla Al Horno



Ingredientes:

- 1 cebolla amarilla, cortada en rodajas de 1/2 pulgada
- 2 claras de huevo
- 2 cucharadas de leche
- 3 tazas de pan rallado (panko si está disponible), o más si es necesario
- 1/2 taza de harina para todo uso
- sal y pimienta negra molida al gusto
- Spray para cocinar

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 450 grados F.
2. Separe las rodajas de cebolla en aros individuales.
3. Batir las claras de huevo con leche en un tazón; Coloque las migas de pan en un recipiente aparte.
4. Coloque los aros de cebolla en una bolsa de plástico grande. Agregue harina, sal y pimienta negra; selle la bolsa y agite hasta que los anillos estén bien cubiertos con harina.
5. Coloque los aros de cebolla recubiertos de harina en la mezcla de clara de huevo y leche, y agite ligeramente hasta que estén cubiertos. Coloque los anillos en las migas de pan y agite suavemente hasta que los anillos estén cubiertos de migas.
6. Transfiera los aros de cebolla recubiertos a una bandeja para hornear grande; rocíe los anillos ligeramente con aceite en aerosol.
7. Hornee en el horno precalentado hasta que los aros de cebolla estén tiernos y las migas estén ligeramente doradas, de 12 a 15 minutos.

cortesía: Allrecipes.com