



## Boletín informativo de agosto de 2018

### El poder de la cebolla

La mayoría de nosotros conocemos la sensación de cortar cebollas y sentir el ardor en los ojos. A medida que los ojos se empiezan a llenar de lágrimas, nos preguntamos ¿vale la pena derramar lágrimas por las cebollas? ¡La respuesta es sí!

Las cebollas son bulbos comestibles que suelen utilizarse en diferentes platos. Hay muchas variedades de cebolla y las más conocidas son la cebolla morada, la cebolla amarilla, la cebolla blanca, la cebolleta (cebollín) y las cebollas Vidalia.

Las cebollas se clasifican en dos categorías: las que tienen un sabor fuerte (a menudo denominadas americanas) y las que tienen un sabor suave (a menudo denominadas europeas).

#### Valor nutricional

Independientemente de la variedad de cebolla que elija, puede estar seguro de que todos los miembros de la familia de las cebollas son útiles en la lucha contra las enfermedades cardíacas. Los aceites de las cebollas ayudan a reducir el LDL (el colesterol “malo”) en la circulación sanguínea mientras que aumentan los niveles de HDL (el colesterol “bueno”).

Las cebollas también son una buena fuente de vitamina C (un estímulo para el sistema inmunológico), de vitamina B (bueno para la salud celular, el tratamiento de la anemia y para las mujeres embarazadas) y de vitamina K (salud de la sangre). Solo las cebolletas y los cebollines tienen vitamina A, que es buena para la vista, el desarrollo y el crecimiento, y el sistema inmunológico.

Además, las cebollas son una buena fuente de fibra alimentaria (es buena para el sistema digestivo), y tienen calcio, hierro y proteína.

Un beneficio menos conocido de las cebollas es que son una buena fuente del potente antioxidante llamado quercetina. La quercetina es más eficaz cuando se consume en su forma natural (como al comer cebollas) y contribuye a la salud cardíaca, la prevención de alergias, la salud de la próstata y la salud de las articulaciones.

#### Elección y almacenamiento de las cebollas

Elija cebollas con cáscaras brillantes y lisas que estén duras y secas. Las cebollas se deben guardar en un lugar fresco, oscuro y con buena ventilación, y se deben usar dentro de un plazo de cuatro semanas a partir de la compra. Las cebolletas se deben refrigerar en el cajón de las verduras entre tres y cinco días, y se deben lavar bien con agua antes de comerlas.



Fuente: <https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide/onions>

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). Esta institución garantiza la igualdad de oportunidades.

Texas A&M AgriLife Extension garantiza la igualdad de oportunidades en sus programas y en su oferta laboral a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. El Sistema Universitario A&M de Texas en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.



## Boletín informativo de agosto de 2018

### Recetas del mes

Adaptado de <https://whatscooking.fns.usda.gov/>

#### Pollo a la criolla en 20 minutos (8 porciones)

##### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 pechugas de pollo enteras, deshuesadas y sin piel
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates cortados en trozos con jugo
- 1 taza de salsa picante
- 1 pimiento verde grande picado
- 2 tallos de apio picados
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de albahaca y perejil secos
- ¼ cucharadita de pimienta de Cayena y sal

##### Instrucciones:

1. Agregue el aceite vegetal y el pollo en una sartén eléctrica (a 350 grados) y cocine el pollo entre 3 y 5 minutos.
2. Baje el fuego a 300 grados y agregue los tomates, las cebollas, el apio, etc.
3. Deje hervir y cocine a fuego lento de 10 a 15 minutos. Sirva sobre el arroz o la pasta integral.\*



76 calorías, 3 g de grasa total, 0 g de grasa saturada, 8 g de proteína, 251 mg de sodio, 6 g de carbohidratos, 2 g de fibra alimentaria, 34 mg de calcio (\*no incluye el contenido calórico del arroz ni la pasta integral).

#### Salsa de frijoles (6 porciones)

##### Ingredientes:

- 2 tazas de frijoles enlatados con bajo contenido de sodio
- 1 cucharada de vinagre
- ¾ cucharadita de chile en polvo
- 1/8 cucharada de comino molido
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada
- 1 taza de queso cheddar rallado

##### Instrucciones:

1. Cuele los frijoles, pero guarde el líquido en un recipiente pequeño.
2. Coloque los frijoles, el vinagre, el chile en polvo y el comino en una licuadora, y mezcle hasta que no queden grumos. Agregue la cantidad suficiente del líquido de los frijoles que guardó para que sea fácil untar la salsa.
3. Agregue la cebolla y el queso rallado.
4. Guarde en un recipiente y refrigere.
5. Sirva con trozos de verdura o galletas.



124 calorías, 7 g de grasa total, 4 g de grasa saturada, 8 g de proteína, 198 mg de sodio, 9 g de carbohidratos, 3 g de fibra alimentaria, 154 mg de calcio

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). Esta institución garantiza la igualdad de oportunidades.

Texas A&M AgriLife Extension garantiza la igualdad de oportunidades en sus programas y en su oferta laboral a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. El Sistema Universitario A&M de Texas en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.