

# Onions

## Storage

Store unwashed in a cool, dark place with good ventilation. They will keep for up to a week.

## Nutrition

Onions are extremely beneficial for heart health and heart attack prevention. They are also helpful for increasing bone density and protecting connective tissue. Overall, onions also have anti-inflammatory and anticarcinogen benefits.

Avoid over-peeling to maximize nutrient content.

## Preparation

Wash, peel and chop raw, fully mature onions into ½ inch pieces. Bag and freeze in freezer bags for best quality and odor protection. Package - flat - in freezer bags to hasten freezing and make it easier to break off sections as needed.



# Cebolla

## Como guardar

Guarda sin lavar en un lugar fresco, oscuro y donde hay buena ventilación. Se pueden guardar así hasta una semana.

## Nutrición

Las cebollas son muy buenas para la salud del corazón y para prevenir un infarto cardiaco. También ayudan para aumentar la densidad de los huesos y para proteger los ligamentos y tendones. Las cebollas también tienen beneficios anti cáncer y anti-inflamatorios. Es mejor no quitar tanta cáscara porque la cebolla más cerca de la cáscara tiene más nutrición.

## Preparación

Lava, pela y pica una cebolla madura y cruda en trozos de media pulgada. Para mejor guardar pon los trozos en una bolsa de plástico para helar y congelarlos. Para que se congele más rápido pon los trozos en un nivel en las bolsas de plástico para helar. Así es más fácil para poder sacar lo que hace falta sin tener que descongelar todo la bolsa.

