

ONIONS AND GARLIC

A Healthy Harvest!

Buying / Storing

Buy onions and garlic that are fresh looking, firm, clean and without cracks, cuts or moldy spots.

Store for up to 3 weeks in a cool dry place where air can circulate around them.

Food Safety

Wash vegetables thoroughly with cool running water just before peeling or cutting.

Refrigerate leftovers promptly.



Yellow, Green and Sweet Onions, Scallions, Shallots and Garlic

Money Saver

Extra onions may be peeled, chopped and frozen. Double or triple wrap for storage so the odors do not penetrate other foods.

Look for vegetables that grow in Oregon in your local market. Onions and garlic are in season in Oregon from January to April and August to December.

Adapted from Oregon's Healthy Harvest by Portland Metro OFNP

CEBOLLAS Y AJO

!Una Cosecha Saludable!

Comprando/Guardando

Compre las cebollas y el ajo que parezcan frescas, duras y limpias, sin grietas, cortes o manchas.

Guarde las cebollas y el ajo por 3 semanas en un lugar fresco y seco donde el aire pueda circular.

Comida Sana

Lavar bien los vegetales en un recipiente con agua fría.

Refrigerar los sobrantes de cebollas y ajo inmediatamente.



Cebollas Amarillas, Verdes y Dulces, Scallions, Shallots y Ajo

Ahorrando Dinero

Las cebollas se pueden pelar y picar para congelarlas. Necesita envolver las con plástico dos o tres veces para que el olor no penetre a otras comidas.

Busque verduras que estén en estación en Oregon en su mercado local. La temporada de cosecha de las cebollas y el ajo en Oregon es de Enero a Abril y de Agosto a Diciembre.

Adaptado de los materiales del Oregon Healthy Harvest por Portland Metro OFNP

Enchilada Rice

Makes 6 servings



- 1 lb. **ground meat**
- 1/2 cup **onions**, chopped
or 1 Tablespoon onion powder
- 1 can (14-oz.) **whole corn** drained
or any vegetable
- 1 package **dry enchilada sauce or
taco seasoning mix**

(make your own mix using these ingredients: 1 teaspoon each of salt and chili powder, 1/2 teaspoon each cornstarch, crushed dried red pepper, cumin, and garlic powder; and 1/4 teaspoon dried oregano leaves.)

- 2 cups **cooked rice**
- 1/2 cup **cheese** grated
- Optional:** 1/2 cup sliced mushrooms, olives or any favorite vegetables.

Directions

1. Cook meat and onion until juices are clear.
2. Drain juice and fat from cooked hamburger and onions.
3. Add vegetable, enchilada or taco seasoning and rice.
4. Simmer for 10 minutes.
5. Add grated cheese to the top; cover and let set 5 minutes.
6. Refrigerate leftovers within 2 hours.

This material was funded in part by the Supplemental Nutrition Assistance Program of USDA. **SNAP puts healthy food within reach** - call Oregon SafeNet at 1-800-723-3638. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability.

© 2009 Oregon State University. OSU Extension Service cooperating. OSU Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. OSU Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

Enchilada de Arroz

Hace 6 Porciones



- 1 libra **de carne molida**
- 1/2 taza **de cebolla picada** o
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1 lata de 14 onzas **de elotes enteros**
(quite el agua) u otra verdura
- 1 paquete **de salsa seca para enchilada o taco**

(Haga su propio sazón usando esta mezcla: 1 cucharadita de sal y chili en polvo; 1/2 cucharadita de harina de maicena, chili seco rojo, comino, y ajo en polvo; y 1/4 cucharadita de oregano.)

- 2 tazas de **arroz cocinado**
- 1/2 taza de **queso rallado**
- Opcional:** 1/2 taza de champiñones, aceitunas u otro vegetal.

Pasos

1. Cocine la carne y la cebolla hasta que los jugos estén claros.
2. Quite el jugo y la grasa de la carne molida y cebolla cocinados.
3. Agregue los elotes u otra verdura, el paquete de salsa seca o el sazón que preparo, y el arroz cocinado.
4. Cocine a fuego lento por 10 minutos.
5. Rocíe el queso ya rallado encima de la carne y el arroz, tape la sartén y espere 5 minutos hasta que el queso se derrita.
6. Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de las 2 horas.

Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Supplemental Nutrition Assistance Program del USDA. **SNAP pone alimentos saludables a su alcance** - llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638. De acuerdo a lo establecido por las leyes Federales y las normas del USDA se prohíbe a este organismo la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidades.

©2009 Oregon State University. Con la cooperación del Servicio de Extensión de Oregon State University (OSU por sus siglas en inglés). El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas, actividades y materiales educativos sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado civil, discapacidad, o estado de veterano discapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.