

CEBOLLETA

También conocida como cebolla de verdeo, la cebolleta es simplemente una cebolla tierna que se cosecha en un estadio más temprano de su desarrollo. Se parece mucho al cebollino grande, ya que tiene un pequeño bulbo blanco en la base y tallos verdes rectos en la parte superior.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



MEJORES MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- CRUDO
- SALTEADO

IDEAS DE RECETAS

- ENSALADA
- SOPAS
- COMO GUARNICIÓN
O DECORACIÓN PARA
AGREGAR SABOR A
MUCHOS PLATOS

ALMACENAMIENTO

- Quite las capas exteriores que estén viscosas o muy blandas.
- Envuélvalo en una bolsa de plástico sin presionar y guárdelo en la bandeja de verduras del refrigerador hasta una semana.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Buena fuente de vitamina K
- Alto contenido de fibra

CONSEJOS

- Se pueden comer tanto la base blanca como los tallos verdes.
- Corte el extremo que contiene la raíz y colóquelo en un frasco con agua hasta la mitad. Deje el frasco al sol y tendrá una nueva cebolleta.

SALTEADO DE CEBOLLETAS, HONGOS Y ESPÁRRAGOS

- **1 lb** de hongos shitake frescos, con tallo
- **1 cucharada** de aceite vegetal
- **Sal gruesa y pimienta molida**
- **1 lb** de espárragos sin los extremos, cortados en diagonal en trozos de 2 pulgadas
- **2 ramilletes** (3 o 4 tazas) de cebolletas cortadas en diagonal en trozos de 2 pulgadas
- **1 cucharadita** de vinagre de vino blanco

CORTE LOS HONGOS EN REBANADAS FINAS. CALIENTE ACEITE EN UNA SARTÉN ANTIADHERENTE GRANDE A FUEGO FUERTE. AGREGUE LOS HONGOS. COCÍNELOS HASTA QUE SE DOREN, REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE ALREDEDOR DE 10 MINUTOS.

MIENTRAS TANTO, HAGA HERVIR 3 TAZAS DE AGUA CON SAL EN UNA CACEROLA PEQUEÑA Y AGREGUE LOS ESPÁRRAGOS. COCINE HASTA QUE ESTÉN TIERNOS PERO CRUJIENTES, ENTRE 3 Y 5 MINUTOS, Y CUÉLELOS.

AGREGUE LOS ESPÁRRAGOS Y LAS CEBOLLETAS A LOS HONGOS. CONDIMENTE CON SAL Y PIMIENTA. COCINE, MOVIENDO CONSTANTEMENTE, HASTA QUE LAS CEBOLLETAS SE ABLANDEN Y LA SARTÉN ESTÉ SECA, ALREDEDOR DE 2 MINUTOS. MEZCLE CON UN POCO DE VINAGRE Y SIRVA INMEDIATAMENTE.

lovin'
spoonfuls
a food rescue

