



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos del Apio



Compre y Ahorre

- ✿ Elija apio con tallos rectos y firmes y hojas verdes que luzcan frescas. Evite los tallos leñosos, marrones o flácidos.
- ✿ El apio está disponible todo el año, pero puede tener el mejor sabor y costar menos cuando está en temporada. En Oregón, esto suele ser de julio a noviembre.
- ✿ Las semillas de apio se pueden encontrar en el área de especias de las tiendas. Agregan sabor a salsas, aderezos y encurtidos.
- ✿ La sal de apio está hecha con semillas de apio trituradas y sal de mesa. Mire la etiqueta para ver su contenido de sodio.

*El apio aporta agua y fibra,
los cuales son buenos para la
hidratación y la digestión.*



Puede volver a cultivar el apio

- ✿ Corte las 2 pulgadas inferiores del extremo de la raíz y despegue las 4 piezas exteriores del tallo.
- ✿ Ponga en un recipiente con aproximadamente 1 pulgada de agua. Cambie el agua cada 3 días.
- ✿ Después de 5 o 6 días, verá brotar hojas verdes del centro.
- ✿ Después de 2 a 3 semanas, verá pequeñas raíces creciendo en el fondo. Plante en un recipiente para macetas de un galón con tierra húmeda y con las raíces aproximadamente a 1 pulgada por debajo de la parte superior de la tierra.
- ✿ Coloque el recipiente al aire libre para crecer en el clima más fresco de la primavera o el otoño o en el interior en cualquier época del año.

Almacene Bien Desperdicie Menos

- ✿ Refrigere el apio en una bolsa de plástico suelta durante 1 a 2 semanas.
- ✿ Enjuague el apio con agua de la llave justo antes de usarlo.
- ✿ Corte las 2 pulgadas inferiores del extremo de la raíz y deséchelo, úselo como abono o vuelva a cultivarlo.
- ✿ Corte los extremos de las hojas. Agregue a las ensaladas o guárdelas para hacer caldo.

- ✿ Quite las tiras exteriores de los palitos de apio con un pelador de verduras, si lo desea.
- ✿ Refresque los palitos de apio marchitos. Corte un extremo y ponga en agua fría durante una hora.
- ✿ Congele el apio para un almacenamiento más prolongado. Corte en trozos y ponga en un recipiente hermético. Úselo dentro de los 3 meses en platos cocinados como sopas.



El apio es un miembro de la familia del perejil, junto con las zanahorias, la chirivía, el eneldo y el hinojo.

Disfrute el Apio

Sopa Cremosa de Apio

Ingredientes:

- 1 cucharada de **margarina** o **mantequilla**
- 1 taza de **cebolla** finamente picada
- 2 tazas de **apio** finamente picado
- 1 diente de **ajo**, finamente picado
- ¼ de cucharadita de **sal**
- ⅓ de taza de **harina** blanca
- 2 tazas de **caldo** bajo en sodio (cualquier tipo)
- 1 taza de **leche** baja en grasa (vea la Nota)
- ⅛ de cucharadita de **pimienta**

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Caliente la mantequilla en una cacerola a fuego medio. Agregue la cebolla, el apio, el ajo y la sal. Cocine hasta que quede suave, aproximadamente 5 minutos.
3. Reduzca el fuego a bajo. Agregue la harina.
4. Agregue el caldo y revuelva hasta que la mezcla esté suave. Cocine hasta que hierva, luego cocine a fuego lento durante unos 10 minutos. Agregue la leche y la pimienta.
5. Para una sopa suave, haga puré en lotes en una licuadora, siguiendo las instrucciones del fabricante para hacer puré de líquidos calientes.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Nota:

- En lugar de leche líquida, mezcle ⅓ taza de leche en polvo con suficiente agua para hacer 1 taza.

Rinde 4 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 20 minutos

Visite Foodhero.org/es para recetas de apio fáciles y deliciosas.

Hormigas en un Tronco

Ingredientes:

- 4 tallos de **apio**
- ¼ de taza de **crema de cacahuete**
- 2 cucharadas de **pasas**

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Quite las tiras exteriores del apio con un pelador de verduras, si lo desea. Corte cada tallo de apio en 3 pedazos.
3. Unte crema de cacahuete en la parte inferior del apio.
4. Coloque pasas encima de la crema de cacahuete.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas:

- Trate de rellenar con mantequilla de nuez, mantequilla de girasol, queso cottage bajo en grasa o un dip espeso, como hummus.
- Intente cubrirlo con cualquier fruta seca, nueces picadas o semillas peladas, como las semillas de girasol.
- Intente agregar pedazos de frutas o verduras, pretzels o galletas saladas para crear mariposas de apio u otros animales divertidos.

Rinde 12 piezas

Tiempo de preparación: 5 minutos

Modificación Rápida

- ✿ Agregue un delicioso crujido a cualquier ensalada.
- ✿ Sirva palitos crudos con un dip.
- ✿ Agregue un sabor salado a salsas, sopas, estofados y rellenos.
- ✿ Agregue a un salteado.
- ✿ Guarde trozos y hojas para hacer caldo.
- ✿ Agregue a un licuado.



¡Los Niños Pueden!

• Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- ✿ enjuagar apio bajo agua fresca de la llave.
- ✿ llenar y cubrir sus Hormigas en un Tronco.
- ✿ volver a cultivar apio con el extremo de la raíz de un tallo.