APIO
DE OREGÓN

En Oregón, la temporada de apio es de julio a noviembre. El apio es un miembro de la familia del perejil, junto con las zanahorias, las chirivías, el eneldo y el hinojo.

Nutrientes que se encuentran en el apio

- El apio es una excelente fuente de vitamina K, que es importante para tener sangre saludable y huesos fuertes.
- El apio es una buena fuente de ácido fólico, una vitamina necesaria para el crecimiento celular y otras funciones corporales.
- Lo crujiente y refrescante del apio viene de su contenido de agua y fibra, que es buena para la hidratación y digestión.
- El apio contiene vitaminas A y C y potasio.
- Los fitoquímicos en el apio ayudan a las células a mantenerse sanas.

El apio crece mejor en clima más fresco y en suelo fértil con suficiente agua para que sea crujiente y jugoso.

En las culturas antiguas, el apio se usaba como medicina y para tejer coronas de victoria. El apio se comenzó a utilizar en la cocina probablemente en Francia en el siglo XVII. El apio pronto se convirtió en un alimento favorito en todo el mundo.

El apio a menudo se come crudo con salsas o se agrega crudo a las recetas para que esté crujiente. El uso más popular es dar sabor a salsas, sopas y guisos.

Refresque los tallos de apio marchitos colocándolos en agua fría durante una hora.

Los tallos, hojas, flores y semillas de apio son comestibles.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Specialty Crop Block Grant Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) de USDA. SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2018 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.