

APIO

Escanea para videos y recursos



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- El apio es de la misma familia como zanahoria, perejil y eneldo.
- Elija apio con tallos firmes y de color verde pálido o brillante. No elija apio de color marrón o amarillo o lo que tiene manchas marrones o negras.
- Es una adición perfecta a muchos platos debido a su sabor suave y textura crujiente.
- 1 taza de apio picado contiene:
 - 37% de su valor diario recomendado de vitamina K para apoyar con la formación de los huesos, los tejidos y las hormonas.
 - 9% de su valor diario recomendado de vitamina A para mantener la salud de los ojos y la piel y para proteger el cuerpo de infecciones.
 - 9% de su valor diario recomendado de folato para apoyar la función



PREPARAR

Retire los tallos del apio de la base. Lave los tallos bien y quite los extremos. Quite los partes marrones si es necesario.

Pruebe apio:

- *Cocido a fuego lento* con mantequilla y especias
- *Picado* como parte de una ensalada
- *Crudo*, servido con la mantequilla de maní, el humus, o aderezo para ensaladas
- *Picado y añadido* a una sopa

GUARDAR

- Guarde el apio entero en una bolsa de plástico en el refrigerador por 5 a 7 días.
- Quite la mayor cantidad posible de aire de la bolsa plástico para mantener la frescura.
- No guarde el apio a temperatura ambiente, porque marchitará rápidamente.