SNAP-Ed New York
SAVE TIME. SAVE MONEY. EAT HEALTHY.

Apio

El apio pertenece a la familia de las zanahorias. Tiene hojas verdes y es conocido por sus tallos crujientes, que se pueden utilizar para dar sabor o textura crujiente a muchos platos.

Utilizado en:

Ensaladas, sopas, guisos, salsas, cazuelas o como refrigerios

¿A qué sabe?

El apio tiene una textura muy crujiente y un sabor ligeramente dulce y terroso.

¿Cómo lo guardo, lo conservo y lo congelo?

Corte las hojas y separe los tallos; a continuación, guárdelos en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por 2 semanas. Para rehidratar el apio marchito, corte una pequeña sección de la parte inferior del tallo y sumérjalo en agua.
Para congelar: Prepare el apio (siga los pasos que se indican a continuación). Corte los tallos en trozos de una pulgada. Escalde el apio. Colóquelo en agua hirviendo durante 3 minutos. Enfríelo inmediatamente en agua con hielo, escúrralo y séquelo con palmaditas. Colóquelo en una bolsa apta para la nevera, eliminando todo el aire. Etiquétela y anote la fecha. Congele. Consúmase en un plazo de 8 a 12 meses. Se recomienda su uso en platos cocinados.

¿Cómo lo preparo?

1. Corte la base y las hojas de la parte superior.
2. Las hojas se pueden tirar o guardar para añadirlas
3. a una sopa.
4. Lave los tallos de apio para eliminar la suciedad. Córtelos en rodajas o píquelos según la receta.

Consejos de Cocina

- Cómalo crudo como refrigerio o utilícelo en ensaladas. También puede añadirlo a batidos.
- Ideas para combinarlo: manzana, zanahoria, champiñones, cebollín, tomate, pasas, eneldo, albahaca, comino, perejil, yogur, queso, almendras, lentejas, pollo, arroz, marisco, huevo.
- Utilice el apio para resaltar el sabor de sus platos, como sopas, guisos, salsas y platos principales.
- ¿Le sobra apio? Congélelo o utilícelo para hacer caldo.

Para hacer caldo: Puede utilizar cáscaras de zanahoria o cebolla, vegetales frescos que hayan empezado a marchitarse o huesos de pollo o pavo; lo que tenga a mano. Solo tiene que meter los restos en una bolsa apta para la nevera y congélelos hasta que esté listo para hacer el caldo. Cuando esté listo, échelos en una olla. Cúbralos con agua y añada pimienta, sal y otras especias al gusto, como tomillo o hojas de laurel. Lleve a ebullición y, a continuación, reduzca el fuego para que hierva a fuego lento durante al menos una hora. Cuélelo. Ya tiene su caldo. Congélelo para conservarlo más tiempo.

Para recetas y consejos sobre cómo ahorrar tiempo, dinero y comer saludable, visite:
www.SNAPEdNY.org
¡Conéctese con nosotros!

SNAPEdNewYork

snapedny

SNAPEdNY

Esta guía ha sido adaptada del Programa SNAP-Ed de la Universidad de Rhode Island.

Recetas con Apio de SNAP-Ed NY:

Ensalada de Manzana

Hormigas en un Tronco

Sopa de Frijoles y Verduras

SCAN Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.

SCAN Para encontrar más guías de productos en nuestro sitio web.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.