

Celery



Celery is a member of the carrot family. It has leafy green leaves and is known for its crisp stalks which can be used to add flavor or crunch to many dishes.

Used in:

Salads, soups, stews, sauces, casseroles, or as a snack

What does it taste like?

Celery has a very crunchy texture and a slightly sweet and earthy taste.

How do I store, save, and freeze it?

Cut off the leaves and pry the stalks apart, then store in a plastic bag in the refrigerator for up to 2 weeks. Rehydrate limp celery by cutting a small section off the bottom of the stalk and soaking in water.

To Freeze: Prepare celery (see steps below). Cut stalks into 1-inch lengths. Blanch. Place celery in boiling water for 3 minutes. Cool immediately in ice water, drain and pat dry. Place in freezer safe bag, removing all air. Label and date. Freeze. Use within 8-12 months. Best used in cooked dishes.

How do I prepare it?

1. Cut off the base and the leaves on top.
2. Leaves can be discarded or saved to put in soup.
3. Rinse celery stalks to remove dirt.
4. Slice or chop according to your recipe.



Cooking Tips

- Eat raw as a snack or use in salads. You can also use it in smoothies.
- Pairing ideas: apple, carrot, mushroom, scallion, tomato, raisin, dill, basil, cumin, parsley, yogurt, cheese, almond, lentils, chicken, rice, seafood, egg.
- Use celery to enhance flavor in your cooking like soups, stews, sauces and main dishes.
- Extra celery? Freeze it or use it to make stock.

To make stock: You can use carrot or onion peels, fresh veggies that have started to wilt, or bones from a chicken or turkey – whatever you have on hand. Just put your scraps into a freezer bag and freeze them until you are ready to make stock. When you are ready, add to a pot. Cover with water and add pepper, salt, and other spices as you wish like thyme or bay leaves. Bring to a boil, then reduce heat to simmer for at least an hour. Strain. Now you have your stock. Freeze to keep longer.

For recipes and tips to save time, save money, and eat healthy, visit:
www.SNAPEdNY.org

Connect with us!

 [SNAPEdNewYork](https://www.facebook.com/SNAPEdNewYork)

 [snapedny](https://www.instagram.com/snapedny)

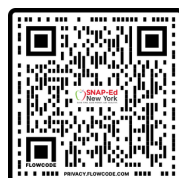
 [SNAPEdNY](https://www.youtube.com/SNAPEdNY)

This guide has been adapted from the University of Rhode Island SNAP-Ed Program.

Recipes using Celery from SNAP-Ed NY:



To find these recipes & more on our website.



To find more produce guides on our website.



SNAP-Ed is funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program or SNAP.

This institution is an equal opportunity provider.

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 a una sopa.
3. a una sopa.
4. Lave los tallos de apio para eliminar la suciedad. Córteles 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!



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



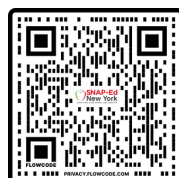
Hormigas en un Tronco



Sopa de Frijoles y Verduras



Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.



Para encontrar más guías de productos en nuestro sitio web.

