



¿A QUÉ SABE?

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

¿CÓMO LO ELIJO?

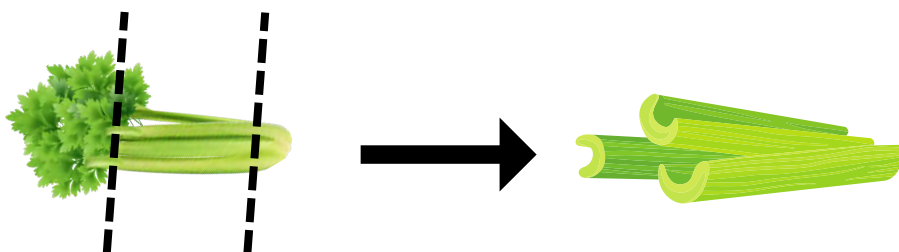
Encuentre tallos de apio rectos que estén firmes y no marchitos. Busque un color verde, sin decoloración ni manchas oscuras. El apio es mejor en temporada, desde fin del verano hasta principios del otoño, pero está disponible todo el año.

¿CÓMO LO ALMACENO?

Corte las hojas y separe los tallos, luego guárdelos en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por 2 semanas.

¿CÓMO LO PREPARO?

1. Corte la base y las hojas por encima. Las hojas se pueden guardar para ponerlas en la sopa o se pueden desechar.
2. Enjuague los tallos de apio para eliminar la suciedad.
3. Rebane o pique según su receta.



Corte el tallo en pedazos y cómalo **crudo**, o **hierva** el apio en una **sopa o caldo**.



ENSALADA DE TRES HABICHUELAS

Ingredientes

- 1 lata (14.5 onzas) ejotes cortados, enjuagados
- 1 lata (15.5 onzas) habichuelas rojas, enjuagadas
- 1 lata (15.5 onzas) garbanzos, enjuagados
- 2 tallos apio, picados
- ¼ taza vinagre de cidra de manzana
- ¼ taza aceite de canola o de oliva
- ⅛ cucharadita pimienta negra

Preparación

1. Escurre y enjuague las latas de frijoles.
2. En un tazón mediano combine los ejotes, habichuelas rojas, garbanzos y apio.
3. En un tazón pequeño, mezcle el vinagre, el aceite y la pimienta. Vierta la mezcla de vinagre sobre la ensalada. Revuelva para mezclar.
4. Cubra y refrigere por al menos 2 horas. Revuelva suavemente antes de servir.

Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llámenos al 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPed



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

¡CONSEJO DE COCINA!

Para ayudar a que su apio se mantenga crujiente por más tiempo, coloque los tallos en un recipiente hermético lleno de suficiente agua para cubrir los tallos.