



## ¿A QUÉ SABE?

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

## ¿CÓMO LO ELIJO?

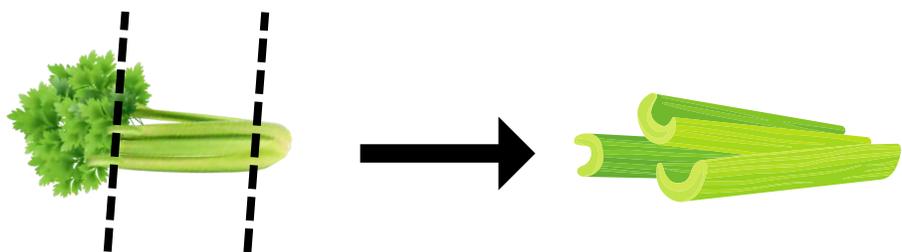
Encuentre tallos de apio rectos que estén firmes y no marchitos. Busque un color verde, sin decoloración ni manchas oscuras. El apio es mejor en temporada, desde fin del verano hasta principios del otoño, pero está disponible todo el año.

## ¿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](http://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.