

CELERIAC (APIONABO)



¿A QUÉ SABE?

El apionabo tiene un sabor dulce y a nuez como el apio. Es crujiente como una zanahoria cuando está crudo, pero cremoso cuando se cocina.

¿CÓMO LO ELIJO?

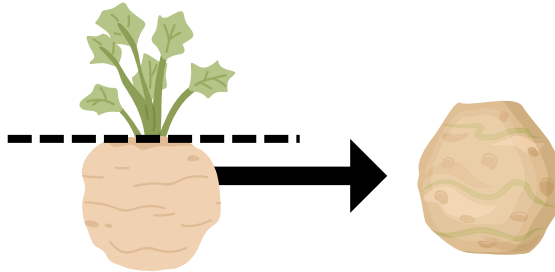
Elija un apionabo firme sin partes blandas pero que tenga baches por todas partes. Debe ser de tamaño mediano a grande, de aproximadamente 3 a 4 pulgadas de ancho. La temporada de apionabos es de octubre a marzo, pero está disponible todo el año.

¿CÓMO LO ALMACENO?

Guárdelo en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por 1-2 meses.

¿CÓMO LO PREPARO?

1. Corte los tallos verdes.
2. Enjuague el apionabo y frote la suciedad con un cepillo para vegetales. Pele con un pelador de verduras o un cuchillo de cocina.
3. Rebane, pique o ralle según su receta.



Coma el apionabo **crudo cortándolo** o **rallándolo** en una ensalada. **Hierva** y **machaque** el apionabo, o píquelo y **aselo**. Mézclelo en **sopas** o **salsas**.

PAPAS FRITAS DE APIONABO AL HORNO

Ingredientes

- 2 apionabos grandes
- 3-4 cucharadas aceite vegetal
- 1 cucharada polvo de curry suave
- ¼ cucharadita sal

Preparación

1. Precaliente el horno a 450 °F.
2. Lave y pele el apionabo. Corte en trozos en forma de papas fritas.
3. Ponga a hervir agua con sal en una olla grande y eche el apionabo para que se blanqueen durante 1 o 2 minutos, sin tapar.
4. Escorra el apionabo y revuélvalas con aceite, curry en polvo y sal hasta que estén bien cubiertas.
5. Extienda las papas fritas en una bandeja para hornear, dejando suficiente espacio, y cocine durante unos 30-35 minutos.

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 congelar el apionabo, blanqueelo primero para evitar que se dore. Coloque en agua hirviendo durante 1-2 minutos, retire del agua, enfríe y congele en una bolsa de plástico.