

Apio nabo

Puntos clave

- Para una mejor compra, elija apio nabo pequeño y firme sin partes blandas.
- Para preparar el apio nabo, lave bien y corte la parte inferior y superior del apio nabo. Corte la parte exterior dura de la piel. Para evitar que el apio nabo se oscurezca, coloque de inmediato pequeños trozos de apio nabo en un bol con agua y jugo de limón hasta que lo desee utilizar. El apio nabo puede comerse crudo o cocido. Para cocinar el apio nabo, cubra con agua y cocine a fuego lento hasta que esté blando.
- Para mantener fresco, conservar en el refrigerador hasta 3 meses.
- El apio nabo contiene fibra la cual ayuda a mantener el tránsito intestinal.



Ensalada de apio nabo

Ingredientes:

- 4 tazas de apio nabo cortado
- 1/4 cucharadita de sal
- 6 cebollinos o 1 cebolla picada
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharadas de vinagre
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

Indicaciones:

1. Coloque el apio nabo en un recipiente grande. Cubrir con agua. Cocínelo a fuego fuerte hasta que esté blando, aproximadamente 35 minutos. Escurrir y enjuagar.
2. Coloque las rodajas apio nabo en un bol grande. Esparcir sal.
3. Agregue los cebollinos, el aceite, el vinagre y la pimienta negra al apio nabo.
4. Mezcle el apio nabo con el aderezo. ¡Disfrute!
5. Coloque las sobras en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.

Puré de papas y apio nabo

Ingredientes:

- 1 apio nabo cortado en pequeños cubos
- 2 papas cortadas en pequeños cubos
- 3 cucharadas de margarina blanda
- 1/2 taza de leche baja en grasas
- Sal y pimienta al gusto

Indicaciones:

1. Coloque el apio nabo y las papas en un recipiente grande lleno de agua.
2. Cocine a fuego fuerte hasta que los vegetales estén blandos, aproximadamente 35 minutos. Apague el fuego y escurra.
3. Convierta en puré los vegetales dentro del recipiente hasta que estén suaves con sólo algunos grumos.
4. Agregue la margarina y la leche y bata con una cuchara hasta que quede sin grumos.
5. Agregue sal y pimienta al gusto ¡Disfrute!
6. Coloque las sobras en el refrigerador.

Rinde 5 porciones.

Consejos rápidos

- El apio nabo también es conocido como apio rábano.
- Agregue apio nabo a las sopas y a los estofados o hágalo puré con papas.
- 1 apio nabo pequeño (aproximadamente 1 libra) equivale a 2 tazas de apio cortado o rallado.
- Recuerde lavar todas las frutas y los vegetales antes de utilizarlos.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE. UU. El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia en nutrición a las personas de bajos ingresos. También puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para mejorar su dieta. Si desea más información, llame al 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio web www.jsyfruitveggies.org para obtener más recetas grandiosas!