

Apio

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija apio con muchas hojas y tallos rectos.
- Para preparar el apio, lávelo y luego quítele la base del tallo.
- Para que el apio se mantenga fresco, guárdelo en el refrigerador en una bolsa plástica por hasta 3 días.
- El apio contiene fibra, que lo ayuda a mantener un funcionamiento intestinal regular.



Sopa crema de apio

Ingredientes:

- 4 tallos de apio picados
- 1 cebolla picada
- 1 1/2 taza de espinaca cocida
- 2 tazas de caldo de pollo con bajo contenido de sodio
- 2 tazas de leche desnatada
- Sal y pimienta negra a gusto
- 1/4 taza de crema agria baja en grasas (opcional)

Instrucciones:

1. En una cacerola grande, coloque el apio, la cebolla, la espinaca y el caldo de pollo.
2. Cocine a fuego medio alto y haga hervir.
3. Reduzca el fuego a bajo y agregue la leche. Permita que se cocine durante 10 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
4. Agregue sal y pimienta a gusto.
5. Sirva la sopa y agregue una cucharada de crema agria a cada bol. ¡Disfrute!
6. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

Ensalada de apio y manzana

Ingredientes:

- 3 tallos de apio picados
- 3 manzanas sin semillas picadas
- 2 cucharadas de nueces picadas
- 2 cucharadas de mayonesa baja en grasas
- 2 cucharadas de yogur natural desnatado
- 3 cucharadas de jugo de manzanas
- Sal y pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. En un bol grande, junte el apio, las manzanas y las nueces. Mezcle todo.
2. En un bol pequeño, mezcle la mayonesa, el yogur y el jugo de manzanas.
3. Vierta el aderezo sobre la mezcla con las manzanas. Mezcle bien.
4. ¡Sírvalo y disfrute!
5. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

Consejos rápidos

- Agregue apio picado a sopas, estofados o a frituras con poco aceite.
- Córtele en bastoncitos y sumérjalos en aderezo para ensaladas.
- Agregue apio picado a ensaladas mixtas y ensaladas de atún.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.



Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!