



CELERY



NUTRITION

- Vitamin C: helps heal cuts and wounds and helps the immune system.
- Vitamin A: helps with seeing at night and helps immune system



SELECTION

- Choose straight, rigid celery stalks with fresh leaves. Avoid woody or limp stalks. Should smell fresh, not musty.



STORING

- Refrigerate celery in a plastic bag for a week or more.



CLEANING

- When ready to use, rinse celery under cool running water.



PREPARING

- Separate the ribs and cut off both ends. Cut the celery rib in half lengthwise (the long way), then cut each half into pieces of desired length.
- The leaves are edible. Use them in soup, stuffing, salad and other cooked dishes.



For more information:

<https://stcroix.extension.wisc.edu/nutrition-education-2/>

APPLE AND CELERY SALAD

- 1 tablespoon orange juice
- 2 tablespoons light mayonnaise
- 2 cups apples (diced)
- 1 cup celery (diced)
- 1/2 cup raisins
- 1/2 cup peanuts (chopped)

1. In a large bowl, mix orange juice with mayonnaise.
2. Add apples, celery, raisins, and peanuts to the dressing mixture and stir well.
3. Serve at room temperature or chilled.





APIO

(Celery)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Vitamina C: ayuda a que los cortes y heridas cicatricen y ayuda al sistema inmunológico.
- Vitamina A: ayuda a ver de noche y ayuda al sistema inmunológico.



CÓMO SELECCIONAR

- Elija apio con tallos rectos y rígidos con hojas frescas. No elija apio con tallos leñosos o blandos. Debe tener un olor fresco, no debe oler a moho.



CÓMO SE CONSERVA

- Guarde el apio en una bolsa de plástico en el refrigerador por hasta una semana o más.



CÓMO SE LAVA

- Enjuague el apio con agua corriente fría cuando esté listo para consumirlo.



CÓMO SE PREPARA

- Separe los tallos y corte los dos extremos. Corte el apio por la mitad a lo largo, luego corte cada mitad en trozos al tamaño deseado.
- Se puede comer las hojas. Échelas en sopas, rellenos, ensaladas y otros platos.



Para más información:

<https://stcroix.extension.wisc.edu/nutrition-education-2/>

ENSALADA DE MANZANA Y APIO

- 1 cucharada de jugo de naranja
- 2 cucharadas de mayonesa tipo *light*
- 2 tazas de manzana (picada)
- 1 taza de apio (picado)
- 1/2 taza de pasas
- 1/2 taza de maní (cacahuete), picado

1. En un tazón grande, mezcle el jugo de naranja con la mayonesa
2. Agregue las manzanas, el apio, las pasas y el maní a la mezcla de aderezo y mezcle bien.
3. Sirva a temperatura ambiente o refrigerado.

