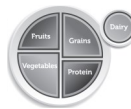




CELERY



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.uwex.edu/nutrition-education>

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



NUTRICIONALES

- Vitamina C: ayuda a sanar cortes y heridas y ayuda al sistema inmune
- Vitamina A: ayuda a ver de noche y ayuda al sistema inmune



SELECCIÓN

- Elija tallos de apio rígidos y rectos con hojas frescas. Evite los tallos leñosos o flojos. Debe oler fresco, no mohoso.



CÓMO SE GUARDA

- Refrigere el apio en una bolsa de plástico por una semana o más.



CÓMO SE LAVA

- Cuando esté listo para usar, enjuague el apio con agua corriente fría.



CÓMO SE PREPARAN

- Separe las costillas y corte ambos extremos. Corta la costilla de apio por la mitad longitudinalmente (el largo), luego corta cada mitad en trozos de la longitud deseada.
- Las hojas son comestibles. Úselos en sopa, relleno, ensalada y otros platos cocinados.



para más información:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition->

ENSALADA DE MANZANA Y APIO

1 cucharada de jugo de naranja

2 tazas de manzanas (cortadas en cubitos)

1/2 taza de pasas

2 cucharadas de mayonesa light

1 taza de apio (cortado en cubitos)

1/2 taza de cacahuets (picados)

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

