

## HOW TO:

# CELERY Apio



**WHAT IS CELERY?** A celery head or stalk is a green vegetable with long fibrous ribs and leaves towards the top. It is a good source of vitamins C and A.

**HOW TO SELECT CELERY:** Look for straight light green celery stalks that have fresh leaves and crisp ribs. Celery stalks should look and smell fresh. Avoid celery stalks that are limp or smell rotten. The best seasons for celery are fall, winter, and spring. If celery does become limp, you may re-crisp it by washing it, cutting it into pieces, and storing it in a container of ice water for a few hours.

**HOW TO PREPARE CELERY:** Remove individual ribs from the stalk by pulling them back until they snap off or cut off all the ribs at once by cutting through the bottom of the stalk. Wash celery thoroughly by rinsing the ribs under cool water and patting them dry with a towel. Trim the top and bottom off of each rib before slicing into desired size pieces.

- **Raw Celery:** Chop ribs finely and add to your favorite chicken, tuna, green salad recipe. Chop celery ribs into larger pieces and serve in place of chips with hummus, guacamole, or peanut butter.
- **Celery in Stir-fries:** Chop celery into bite size pieces and add with other chopped vegetables. In a sauté pan heated to medium heat, add the chopped vegetables with a little bit of olive oil, salt, and pepper. Cook for 5-7 minutes or until vegetable mixture begins to soften. Use as a base for a stir-fry by serving with a protein, such as chicken, and brown rice.
- **Vegetable Broth:** Add long celery ribs to a large pot. Add in other vegetables and seasonings such as carrots, onions, and dried thyme. Cover with water, bring to a boil. Once the water is at a boil, turn the heat down to medium-low and allow to simmer for about one hour, or until flavor infuses in the liquid. Use as a base for soups.

**¿QUÉ ES APIO?** Un racimo de apio es un vegetal verde con canales fibrosos y hojas que crecen rectas hacia arriba. Es una buena fuente de vitamina C y A.

**CÓMO SELECCIONAR APIO:** Escoja tallos de apio firmes, crujientes, de color verde claro, y de hojas frescas. Evite los tallos blandos y que huelan a podrido. Las mejores estaciones del año para cosechar apio son otoño, invierno y primavera. Si el apio se pone flojo, puede regresarle su frescura cortándolo en pedacitos y guardándolo en un contenedor con agua helada. En pocas horas, los tallos de apio deben haber absorbido suficiente agua como para estar crujientes de nuevo.

**CÓMO PREPARAR APIO:** Separe cada tallo del racimo, arrancándolos individualmente, o cortándolos todos en la base del racimo. Lave el racimo de apio enjuagándolo bien con agua fría, luego sacúdalo y colóquelo en una toalla seca. Finalmente, corte las hojas de arriba y la base del racimo y corte cada tallo en piezas del tamaño deseado.

- **Apio Crudo:** Corte los tallos de apio finamente y agréguelos a lo que prefiera: pollo, atún, o a su receta de ensalada verde. Pique los tallos de apio en trozos grandes y sírvalos en lugar de chips con humus, guacamole, o mantequilla de maní.
- **Apio en Sofritos:** Pique el apio en piezas del tamaño de un bocado y mézclelo con otros vegetales cortados. En un sartén a fuego medio, combine los vegetales con un poquito de aceite de oliva, sal y pimienta. Cocine por 5-7 minutos o hasta que los vegetales comiencen a ablandarse. Use esto como base de vegetales sofritos para servirlos con una proteína, como pollo, y arroz integral.
- **Caldo de Vegetales:** Coloque tallos largos de apio en una olla grande. Añada otros vegetales, y especias como, zanahorias, cebollas y tomillo seco. Cubra con agua y póngalo a hervir. Una vez que el agua esté hirviendo, baje el fuego a medio-bajo y permita que se cocine de 45 minutos a una hora, o hasta que el líquido tenga sabor. Úselo como base para sus sopas.