



Celery

Varieties: Pascal, Golden Boy, Tall Utah,
Monterey, Conquistador

Storage:

- ◊ Wrap whole celery bunches tightly in aluminum foil and store in the refrigerator. This allows ethylene gas to escape while retaining moisture, preventing spoilage.

Preparation:

- ◊ Remove individual stalks from the bunch and wash with cool water to remove any dirt.
- ◊ Trim off the leafy top and a few inches from the bottom of each stalk.
- ◊ Reserve trimmings for use in vegetable stock (these can be kept in the freezer for later use).

Quick Recipe: *Ants on a Log*

1. Trim celery and cut into sticks 2-3 inches long.
2. Top each stick of celery with your favorite peanut butter.
3. Place raisins on top of the peanut butter for a quick and tasty snack.

capitalareafoodbank.org/produce-guides



Good for You:

- ◊ Celery is a good source of potassium, which is important

Ways to Use:

- ◊ Sauté celery with onion and bell pepper (a combination often referred to as the "holy trinity") to flavor soups, stews, or any other savory dish cooked on the stovetop.
- ◊ Add raw celery to salads.
- ◊ Dip raw celery sticks into your favorite dip.

Tip:

Wilting celery can easily be revived. Cut off the bottom end and place the stalks into a glass of water and store in the refrigerator. Celery will become crisp again in a few hours.

Nutrition Facts

Amount Per 1 cup raw

Calories **14**

Total Fat 0g Carbohydrates 3g

Saturated Fat 0g Dietary Fiber 2g

Sodium 81mg Protein 1g

Together we can solve hunger™



Apio

Variedades: Pascal, Golden Boy, Tall Utah,
Monterey, Conquistador

Almacenamiento:

- ◇ Envuelva bien los racimos de apio enteros en papel de aluminio y guárdelos en el refrigerador. Esto permite la eliminación del gas etileno sin perder la humedad, evitando el deterioro.

Preparación:

- ◇ Separe los tallos del racimo y lávelos con agua fría para eliminar la suciedad.
- ◇ Recorte la parte superior que contiene las hojas y unos centímetros desde la parte inferior de cada tallo.
- ◇ Reserve los recortes para usar en caldo de verduras (estos se pueden guardar en el congelador para su uso)

Receta Rápida: Hormigas en un tronco

1. Recorte el apio y córtelo en bastones de 2 a 3 pulgadas de largo.
2. Cubra cada bastoncito de apio con su mantequilla de maní favorita.
3. Coloque pasas de uva encima de la mantequilla de maní para obtener una merienda rápida y sabrosa.

capitalareafoodbank.org/produce-guides



Saludables:

- ◇ El apio es una buena fuente de potasio, que es importante para la salud del corazón

Modos de Usar:

- ◇ Caliente aceite y cocine el apio con cebolla y pimienta (una combinación a menudo conocida como la "trinidad santa") para dar sabor a sopas, guisos o cualquier otro plato salado cocinado en la hornalla.
- ◇ Agregue apio crudo a las ensaladas.
- ◇ Sumerja los bastoncitos de apio crudos en su salsa favorita.

Consejo:

El apio marchito puede revivirse fácilmente. Corte el extremo inferior, coloque los tallos en un vaso de agua y guárdelos en el refrigerador. El apio se volverá crujiente nuevamente en unas pocas horas.

Datos de Nutrición

Cantidad por 1 taza de apio crudo

Calorías **14**

Grasa Total 0g	Carbohidratos 3g
Grasa Saturada 0g	Fibra Dietética 2g
Sodio 81mg	Protein 1g

Together we can solve hunger™