



7 Ways to Use Celery

1. Enjoy raw celery sticks with a dip, like hummus, ranch, or bean dip.
2. Chop celery and add to tuna, chicken, or potato salad.
3. Fill celery with peanut butter and top with raisins or dried cranberries for ants on a log.
4. Sauté and add to fried rice or a grain bowl.
5. Make a green smoothie with celery, baby spinach, and green apples.
6. Add to vegetable soup, chicken noodle soup or homemade chicken or vegetable stock/broth.
7. Soup: Cook 15 stalks of chopped celery in a pan with a chopped onion and potato until soft. Add 6 cups of vegetable broth, simmer for 20 minutes, and then blend and season with salt. Sprinkle with lemon juice.



Tips:

- Celery has a nice flavor that contributes to soups and salads. These easy methods can help your snack cravings and introduce more vegetables into the diet.
- You can re-grow celery by chopping off the base, placing it in a saucer of water for a week and then potting it with soil.





7 formas de preparar apio

1. Disfrute bastones crudos con un "dip", como hummus, aderezo ranchero o una salsa de frijoles.
2. Pique los bastones para agregarlos a una ensalada de atún, pollo o patatas.
3. Llene el apio con mantequilla de maní y corone con pasas de uva o arándanos secos para hacer "hormigas en un tronco".
4. Saltee y agregue a arroz frito o un bol de cereales.
5. Haga un batido verde con espinaca tierna y manzanas verdes.
6. Agregue a una sopa de pollo con fideos o al caldo de pollo o verduras caseros.
7. Sopa: Cocine 15 tallos de apio picado en una sartén con cebolla y papa picadas hasta que se ablanden. Agregue 6 tazas de caldo de verdura, hierva a fuego lento durante 20 minutos, luego licúe y aderece con sal. Condimente jugo de limón.



Consejo:

- El apio tiene un buen sabor que define el gusto de sopas y ensaladas.
- Puede hacer volver a crecer el apio cortándole la base y colocándola en un platillo con agua durante una semana y luego en una maceta con tierra.

