



# 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.

## Good for You:

- Celery is a good source of potassium, which is important for heart health.

## Ways to Use:

- Sautee 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.



# Cần tây

**Các giống khác nhau: Cần tây Pascal, cần tây Golden Boy, cần tây Tall Utah, cần tây Monterey, cần tây Conquistador**



## Bảo quản:

- Bọc kỹ nguyên cây cần tây trong màng nhôm thực phẩm và để trong tủ lạnh. Cách này khiến phân khí ethylene thoát ra trong khi vẫn giữ được độ ẩm, ngăn rau bị thối hỏng.

## Sơ chế:

- Cắt rời phần thân khỏi cây và rửa với nước lạnh để loại bỏ đất bẩn.
- Cắt phần ngọn lá và một vài inch từ phần gốc của từng thân.
- Giữ các phần cắt bỏ này để dùng trong món hầm rau củ (có thể bảo quản trong tủ đông để dùng sau).

## Công thức chế biến nhanh: Món ăn lát dạ Ants on a Log

1. Cắt cần tây và chia thành các thanh có độ dài khoảng 2-3 inch.
2. Đặt lên trên từng thanh cần tây món bơ đậu phộng yêu thích của bạn.
3. Cho nho khô lên trên bơ đậu phộng để có món ăn lát dạ nhanh và ngon lành.

## Tốt cho bạn:

- Cần tây là nguồn bổ sung kali tuyệt vời, đây là dưỡng chất quan trọng cho sức khỏe tim mạch của bạn.

## Cách dùng:

- Xào cần tây với hành tây và ớt chuông (một sự kết hợp thường được gọi là “bộ ba thần thánh”) vào súp, món hầm hoặc bất kỳ món chính nấu trên bếp nào.
- Thêm cần tây sống vào salad.
- Chấm thanh cần tây sống vào loại sốt yêu thích của bạn.

## Mẹo:

Cần tây bị héo có thể dễ dàng làm tươi lại. Cắt bỏ phần cuống và cho phần thân vào cốc nước rồi bảo quản trong tủ lạnh.

