



## 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 o 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 contributed 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 طرق لاستخدام الكرفس



### نصائح:

- للكرفس نكهة لطيفة تُغني الحساء والسلطات. يمكن أن تساعد هذه الطرق السهلة في التخفيف من الرغبة الشديدة في تناول الوجبات الخفيفة وإدخال المزيد من الخضار في النظام الغذائي للفرد.
- يمكن إعادة زراعة الكرفس عن طريق تقطيع القاعدة ووضعها في طبق من الماء لمدة أسبوع ثم وضعها في وعاء مع التربة.



1. يمكن الاستمتاع بعصبي الكرفس النيئة مع غموس (الحمص أو صلصة الرانث أو صلصة الفول).

2. يُقطع الكرفس ويضاف إلى سلطة التونة أو الدجاج أو البطاطا.

3. يُملأ الكرفس بزبدة الفول السوداني ويُوضع فوقه الزبيب أو التوت البري المجفف لوجبة خفيفة.

4. يُقلى ويُضاف إلى الأرز المقلي أو وعاء الحبوب.

5. يُصنع سموثي أخضر مع الكرفس والسبانخ الصغيرة والتفاح الأخضر.

6. يُضاف إلى حساء الخضار أو حساء نودل الدجاج أو مرق الدجاج أو مرق الخضار المصنوعان منزلياً.

7. الحساء: تُطهى 15 سوق من الكرفس المفروم في مقلاة مع البصل المفروم والبطاطا حتى يصبح طرياً. يُضاف 6 أكواب من مرق الخضار وتترك على نار خفيفة لمدة 20 دقيقة، ثم تُمزج وتُنبل بالملح. يُرش عليها عصير الليمون.