



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 cách chế biến cần tây

1. Ăn cần tây sống với nước sốt, như sốt hummus, sốt bơ sữa (ranch dip) hoặc sốt đậu.
2. Cắt cần tây và cho vào salad cá ngừ, salad gà hoặc khoai tây.
3. Phết bơ đậu phộng lên cần tây và cho thêm nho khô hoặc nam việt quất (cranberry) khô để làm món Ants on a Log.
4. Xào và cho vào cơm rang hoặc bát ngũ cốc.
5. Làm món smoothie rau củ với cần tây, rau chân vịt (baby spinach) và táo xanh.
6. Cho vào súp rau, mì gà hoặc món hầm/nước dùng rau củ hoặc gà tự làm.
7. Súp: Nấu 15 nhánh cần tây thái nhỏ trong chảo với một củ hành tây và khoai tây cắt nhỏ cho tới khi mềm. Thêm 6 cốc nước dùng rau củ, đun liu riu trong 20 phút rồi xay và cho thêm muối. Thêm nước cốt chanh.



Mẹo:

- Cần tây có hương vị hấp dẫn, góp phần làm món súp và salad thêm ngon miệng. Những công thức chế biến món ăn lót dạ này có thể giúp giải quyết cơn đói của bạn và giúp bạn ăn được nhiều rau củ hơn.
- Bạn có thể trồng lại cần tây bằng cách cắt bỏ phần cuống, cho vào một chậu nước trong 1 tuần rồi trồng vào đất.

