



- Apio tiene más de 15 vitaminas y minerales
- Agrega dulzura natural y crujiente a sus platos favoritos

### Valor Nutricional

- La vitamina K ayuda sanar cortes y la cicatrización
- Junto con el calcio, la vitamina K ayuda a construir huesos fuertes
- Actúa como un anti-inflamatorio para ayudar aliviar el dolor muscular

### Almacenamiento

- Refrigerar en una bolsa de plástico hasta 2 semanas

### Selección

- Busque tallos firmes, verdes, intachables

### Ideas Para Servir

- Agregue apio picado a su ensalada de atún, huevo o pollo
- Usar mantequilla de maní en tallos de apio
- Pruebe apio con su favorito dip
- Agrega rodajas de apio a sus caldos, sopas, guisos, y salteados
- Utilice hojas de apio en lugar de perejil
- Añada hojas de apio a ensaladas para darle un poco de sabor a apio

### Apio Estofado

Porción: 1/2 taza

Sirve 4 porciones

### Ingredientes

8 tallos de apio, lavados y cortados en trozos de 1 pulgada

1 cucharada de mantequilla

½ taza de caldo de res o pollo

Sal y pimienta al gusto



### Instrucciones

En una sartén a fuego medio, caliente la mantequilla. Una vez derretido añada el apio, la sal, pimienta y cocine por 5 minutos. Añadir el caldo, cubra y reduzca el fuego a bajo. Cocine hasta que esté cocido el apio, alrededor de 5 minutos. Destape y deje cocer durante otros 5 minutos. Retire del fuego y espolvorear con hojas de apio. Sirva como plato de acompañamiento o agregar a platos de carne. Para más sabor y color agregue zanahorias y cebollas al apio.