

APIONABO

Hablamos del apionabo, no del nabo. Este vegetal de raíz es pariente del perejil, las zanahorias y las chirivías. Si bien también se lo llama "raíz de apio", no es la raíz del apio que todos conocemos.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



MEJORES MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- ASADO
- HECHO PURÉ
- CRUDO
- COCINADO EN ESTOFADO

IDEAS DE RECETAS

- SOPA
- CORTADO EN REBANADAS FINAS EN ENSALADAS
- PURÉ
- GRATINADO

ALMACENAMIENTO

- Córtele los tallos y refrigérelo sin lavar, cubierto, hasta por 3 meses.
- Puede almacenarse en un lugar fresco y seco hasta por un mes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Buena fuente de vitamina C, fósforo y potasio

CONSEJOS

- Agréguelo al puré de papas para darle un toque nuevo a la preparación tradicional.
- Debe pelarse y manejarse de modo similar a una papa, pero, a diferencia de esta, tiene muy poco contenido de almidón.
- El apionabo debe sentirse pesado al levantarlo, no liviano ni suave al tocarlo.

ENSALADA DE VEGETALES DE RAÍZ DE INVIERNO

- **1 cucharadita** de mostaza de Dijon
- **1 cucharadita** de sal
- **1 cucharadita** de azúcar
- **1/4 de taza** de vinagre de Jerez o de vino tinto
- **1 taza** de perejil picado, no compactado
- **2/3 de taza** de aceite de oliva
- **2** zanahorias grandes (si encuentra, elija zanahorias de diferentes colores)
- **2** pastinacas medianas
- **1** raíz de apio pequeña
- **2** rábanos negros o 1/2 rábano blanco

ESTA SELECCIÓN DE VEGETALES DE RAÍZ QUEDA MUY BIEN, PERO USTED PUEDE CAMBIARLOS Y MEZCLARLOS COMO QUIERA. ASEGÚRESE DE NO TENER DEMASIADOS VEGETALES DULCES, COMO ZANAHORIAS Y PASTINACAS, O DEMASIADO ÁCIDOS, COMO RÁBANOS O NABOS.

MEZCLE LA MOSTAZA, LA SAL, EL AZÚCAR, EL VINAGRE Y EL PEREJIL EN UN BOL Y PROCESÉ LOS INGREDIENTES HASTA QUE SE UNAN, DURANTE APROXIMADAMENTE 30 SEGUNDOS. AÑADA LENTAMENTE EL ACEITE DE OLIVA Y CONTINÚE MEZCLANDO HASTA QUE SE EMULSIONE. UTILIZANDO UN PELADOR DE VEGETALES O UN RALLADOR GRUESO, CORTE LOS VEGETALES EN TIRAS E INTRODÚZCALOS EN UN BOL. TRATE DE QUE LAS TIRAS TENGAN APROXIMADAMENTE LA MISMA LONGITUD, SI PUEDE. PARA FINALIZAR, MEZCLE UNA PARTE DE LA VINAGRETA CON LOS VEGETALES CORTADOS EN TIRAS Y DEJE REPOSAR EN EL REFRIGERADOR DURANTE AL MENOS 20 MINUTOS ANTES DE SERVIR CON SAL, PIMIENTA Y MÁS JUGO DE LIMÓN, SI LO DESEA.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



Realizado gracias a BNY Mellon/Alice P. Chase Trust