

EL APIO

El apio es un pariente del perejil y de las zanahorias (sus hojas poseen una forma similar). Se emplea a menudo en sopas y ensaladas, pero posee un sabor suave que puede integrarse en muchos tipos de platos diferentes.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



MEJORES FORMAS DE PREPARACIÓN

- CRUDO
- EN SALTEADO
- EN CALDO

IDEAS PARA RECETAS

- CRUDO EN ENSALADA DE ATÚN O POLLO
- CRUDO CON SALSA
- CRUDO EN ENSALADAS

ALMACENAMIENTO

- Se conserva en papel absorbente dentro de una bolsa hermética para mantenerlo fresco.
- Si ha comenzado a marchitarse un poco, lo rociamos con agua y lo metemos en el frigorífico -los tallos recuperarán parte de su frescura.

VALOR NUTRICIONAL

- Buena fuente de vitamina K
- Bajo en calorías

CONSEJOS

- Podemos plantar de nuevo la parte inferior del apio para cultivarlo, en interiores o al aire libre. En primer lugar, ponemos la base del apio en un pequeño plato con agua. Cuando se formen unas pequeñas hojuelas de color amarillo verdoso, podemos plantarlo en el suelo o en una maceta con tierra.



SALTEADO PICANTE DE APIO

- **2 c. s.** de aceite (de oliva o vegetal)
- **1/8 de cucharadita** de copos de chile
- **4 tazas** de apio cortado en trozos finos (como patatas fritas), guardamos las hojas
- **2 c. s.** de salsa de soja baja en sodio
- **1/8 de cucharadita** de aceite de sésamo (opcional)

CALENTAMOS EL ACEITE Y LOS COPOS DE CHILE EN UN WOK O EN UNA SARTÉN Y LO PONEMOS A FUEGO FUERTE DURANTE **90** SEGUNDOS, O HASTA QUE EL CHILE SE VUELVA FRAGANTE Y LAS SEMILLAS CHISPORROTEEN. AÑADIMOS EL APIO Y LO SOFREÍMOS, REVOLVIENDO CON FRECUENCIA, DURANTE **3** MINUTOS. AÑADIMOS LA SALSA DE SOJA Y SALTEAMOS DURANTE UN MINUTO MÁS. ROCIAMOS CON ACEITE OSCURO DE SÉSAMO, SI DECIDIMOS USARLO. LO SERVIMOS CALIENTE SOBRE UN LECHO DE ARROZ O DE FIDEOS. LO ADORNAMOS CON LAS HOJAS DEL APIO.

(ADAPTADO DE WWW.SIMPLERECIPES.COM)