

APIO DE NABO

APODO: EL FEO



Información nutricional

El apio de nabo tiene:

- Vitamina C para un **sistema inmunológico fuerte**.
- Fibra y potasio para un **corazón sano**.
- Proteína vegetariana para **músculos fuertes**.
- Pocas calorías, pero es una **verdura que sacia** y tiene muchos nutrientes cuando se agrega a una comida.

Cambio de color

El apio de nabo, como la manzana cortada, se pone marrón rápidamente. Para prevenirlo, poner el apio de nabo cortado en un tazón con agua con unas gotas de lima o limón.



¿Qué es?

El apio de nabo es un **tubérculo** invernal que normalmente se cocina y hace puré y se usa en sopas y guisos y ¡también se pone crudo en ensaladas!

¿A qué sabe?

Este tubérculo tiene una **textura** similar a la de la **papa** aunque un poco más firme. Tiene un sabor **similar** al del **apio** y **reemplaza** a la papa en muchos platos.

Curiosidades sobre el apio de nabo

- Se le conoce como “**El feo**” por su aspecto. Sin embargo, a veces ¡las verduras más feas tienen mucho **sabor** y son muy **nutritivas**!
- El apio de nabo (también conocido como **apio de raíz**) está relacionado con el **apio** que se encuentra en las tiendas. La diferencia es que crece desde la raíz en lugar desde las hojas y el **tallo** como el apio común.
- **Su cocción** es sencilla ya sea hervido, horneado, al vapor, rallado, gratinado y ¡de muchas más maneras!
- **¡Se puede usar** como una patata! Ver el otro lado de la página para ver una **receta** y modos de **preparación**.



COMO

GUARDAR

Guardar entero en una bolsa de plástico en el frigorífico hasta 3 o 4 meses.

Lo mejor es no congelarlo.

COCINAR

Entero pelado: de 25 a 30 minutos

Troceado: de 8 a 10 minutos

En cubos: de 5 a 8 minutos

AGREGAR FÁCILMENTE

- En trozos grandes, a sopas.
- Cortado en tiras finas, a la ensalada de col, otras ensaladas o estofados.
- En cubos, a una fuente de verduras.

CÓMO PREPARAR EL APIO DE NABO



Paso: 1

2

3

Paso 1: Cortar las partes de arriba y de abajo para crea una estructura plana.

Paso 2: Colocar la parte plana de la verdura en una tabla de cortar y quitar la piel.

Paso 3: Cortar en trozos según la receta.

Puré de apio de nabo y papa

Ingredientes

- 1 libra de apio de nabo (aproximadamente 2 raíces medianas o 4 tazas en cubos)
- 2 libras y media de papas (unas 6 tazas y media en cubos)
- 1/4 de taza (1/2 barra) de mantequilla sin sal
- 1/2 taza (o más) de leche entera
- 1/4 de taza de hojas de apio picadas (opcional)

CONSEJO: Substituir la leche entera con caldo de pollo o verdura o leche en polvo reconstituida.

1. Pelar y cortar el apio de nabo en trozos de una pulgada.
2. Pelar y cortar la papa en trozos de una pulgada.
3. Cortar la mantequilla en cubos.
4. Cocinar el apio nabo en una olla grande con agua hirviendo durante 5 minutos.
5. Agregar las papas a la olla. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas, unos 20 minutos.
6. Escurrir.
7. Poner las verduras en la olla. Remover a fuego medio-alto hasta que se evapore el líquido, 1 o 2 minutos.
8. Quitar del fuego. Agregar la mantequilla.
9. Usar un triturador de papas o un tenedor, triturar las verduras hasta que la mantequilla se haya incorporado.
10. Agregar la leche. Triturar hasta que quede suave. Mezclar las hojas de apio. Sazonar con sal y pimienta.

Preparado por Hopelink
Voluntarios
Referencias

1. Staub, Jack. www.npr.org
2. Celeriac. Nutrition-and-you.com
3. Celeriac. Worldcommunitycookbook.org
4. KitLKat / Foter / CC BY-NC-ND. www.foter.com
5. Small celery root. StevenJackson Photography / Foter / CC BY. www.foter.com



hopelink
Helping people. Changing lives.