

Celery



Nutrition: Celery is very low in calories and carbohydrates. One stem contains only 6 calories! In addition, it has numerous amazing benefits for skin, liver, eyes and cognitive health.

Storage: Simply place the celery on a slightly damp paper towel, then wrap it in aluminum foil either cut or intact. Place the wrapped celery in the vegetable drawer in your refrigerator.



Celery Sauteed with carrots

Makes 4 servings

Ingredients:

- 1 onion (sliced)
- 1 carrot (chopped)
- 1 bunch of celery cut into long pieces.
- 2 tablespoons butter
- 1 cup chicken broth
- salt and pepper to taste

Directions:

1. Sauté the onion in a pan with butter until golden brown.
2. Add the carrot, salt and pepper; cook 2 minutes
3. Add the celery to the pan with the chicken stock, cover and simmer until tender, 20 minutes.
4. Uncover and boil to thicken.

courtesy: Foodnetwork.com



Apio



Nutrición: El apio es muy bajo en calorías y carbohidratos. ¡Un tallo mediano contiene solo 6 calorías! Además, tiene numerosos beneficios sorprendentes para la piel, el hígado, los ojos y la salud cognitiva.

Almacenamiento: Simplemente coloque el apio sobre una toalla de papel ligeramente húmeda, luego envuélvalo en papel de aluminio ya sea cortado o intacto, y hágalo apretadamente. Coloque el apio envuelto en el típico cajón para verduras en su refrigerador.



Salteado De Apio Con Zanahorias

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 1 cebolla en rodajas
- 1 zanahoria picada
- 1 manojo de apio cortado en trozos largos.
- 2 de mantequilla cucharadas
- 1 taza de caldo de pollo
- sal y pimienta para probar

Direcciones:

1. Saltear la cebolla en una sartén con mantequilla hasta que esté dorada.
2. Añadir la zanahoria, la sal y la pimienta; cocinar 2 minutos.
3. Agregue el apio a la sartén con el caldo de pollo, tape y cocine a fuego lento hasta que esté tierno, 20 minutos.
4. Destapar y hervir para espesar



cortesía: Foodnetwork.com