UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

HOJA INFORMATIVA DE USDA FOODS PARA EL HOGAR

USDA FOODS
HEALTHY CHOICES
AMERICAN GROWN

APIO, FRESCO

Fecha: Diciembre 2012 Código: 900195

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El apio fresco está clasificado No. 1 o mejor por USDA.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- El apio fresco es empacado en bolsas de 1-libra. 1 libra contiene alrededor de 16 tallos de apio. Una libra de apio rinde alrededor de 4 tazas de apio picado.

ALMACENAMIENTO

- El apio debe ser almacenado en el refrigerador.
- Almacene los restos de apio envolviéndolo en una envoltura plástica o refrigerándolo en un recipiente hermético que no sea metálico.
- Busque la fecha en el paquete que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web del FDD en: http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm.

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Para lavar el apio, saque un tallo de apio fuera del racimo y enjuáguelo con agua fría, frotando con los dedos o con un cepillo para verduras para eliminar cualquier arenilla o suciedad.
- Recorte el borde inferior (la parte más ancha del tallo de apio) y la parte superior con las hojas. Tire la parte inferior; la parte superior se puede utilizar como palitos de apio o picarlo para ensaladas, guisos, o sopas.
- Corte los tallos limpios y recortados en palitos o píquelos en pequeñas piezas.
- Para cocinar: Rebane o pique el apio. Caliente una pequeña cantidad de aceite vegetal o margarina en una sartén grande a fuego medio. Agregue el apio y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que se dore y ablande, alrededor de 5 minutos.
- Para hervir: Añada el apio rebanado o picado al agua hirviendo y cocine a fuego lento alrededor de 5 minutos, dependiendo del tamaño de las piezas.

USOS Y RECOMENDACIONES

- El apio se puede comer ya sea crudo o cocido.
- El apio se puede comer ya sea como un bocadillo o un aperitivo, y en rodajas o picado para añadirlo en ensaladas, sopas, cazuelas, y platos de arroz.
- Sumerja los palitos de apio en mantequilla de maní, aderezo bajo en grasa u otros dips bajos en grasa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 2 tallos grandes de apio cuentan como 1 taza en el Grupo de Vegetales de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 2 ½ tazas de vegetales.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Mantenga el apio que se va a comer crudo alejado de carne de res, aves, o mariscos crudos y de los utensilios de cocina que se utilizan con la carne de res, aves, o mariscos.
- Enjuague o limpie el apio bien antes de comerlo fresco o de cocinarlo.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (51g) de apio fresco, picado

Cantidad Por Porción

Calorías 10 Calorías de grasas 0

	% de Valor Diario*
Grasa Total 0g	**0%**
Grasas Saturadas 0g	**0%**
Grasas *Trans* 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 40mg	**2%**
Total de Carbohidratos 1g	**0%**
Fibra Dietética 1g	**4%**
Azúcar 1g	
Proteína 0g	

Vitamina A	4%	Vitamina C	2%
Calcio	2%	Hierro	0%

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

ESTOFADO BÁSICO DE APIO

RINDE PARA 6 PORCIONES

Ingredientes

- 6 tazas apio, corte en piezas de alrededor de 1 a 2 pulgadas de largo y ancho
- 2 cucharadas margarina
- ½ taza caldo de pollo bajo en sodio
- ¼ cucharadita pimienta negra

Preparación

1. Coloque el apio, margarina, caldo de pollo, y pimienta en una sartén.
2. Cubra y cocine a fuego bajo de 20 a 25 minutos, hasta que el apio este crujiente pero blando. Sírvalo inmediatamente.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Estofado Básico de Apio							
Calorías	50	**Colesterol**	0mg	**Azúcar**	1g	**Vitamina C**	3mg
Calorías de Grasas	35	**Sodio**	105mg	**Proteína**	1g	**Calcio**	35mg
Grasas Total	4g	**Total de Carbohidratos**	3g	**Vitamina A**	57 ER	**Hierro**	0mg
Grasa Saturada	0.5g	**Fibra Dietética**	1g				

Receta adaptada de "Justvegetablerecipes.com".

ENSALADA DE MANZANA Y APIO

RINDE PARA 6 PORCIONES

Ingredientes

- 1 cucharadas de jugo de naranja
- 2 cucharadas de mayonesa ligera
- 2 tazas de manzanas, cortadas en cubitos
- 1 taza de apio, cortados en cubitos
- ½ taza de pasas
- ½ taza de maní, picado

Preparación

1. En un tazón grande, mezcle el jugo de naranja con mayonesa.
2. Añada las manzanas, apio, pasas, y maní a la mezcla del aderezo y revuélvalo bien.
3. Sírvala a temperatura ambiente o fría.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de ¾ taza) de Ensalada de Manzana y Apio							
Calorías	150	**Colesterol**	0mg	**Azúcar**	12g	**Vitamina C**	3mg
Calorías de Grasas	70	**Sodio**	40mg	**Proteína**	1g	**Calcio**	16mg
Grasa Total	8 g	**Total de Carbohidratos**	19g	**Vitamina A**	1 ER	**Hierro**	1mg
Grasa Saturada	1 g	**Fibra Dietética**	2g				

Receta adaptada del " SNAP-ED Connection Recipe Finder, http://recipefinder.nal.usda.gov".

Estas recetas, presentadas por USDA, no han sido probadas o estandarizadas. USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades