



# Apio

## Cosecha de temporada

### Coma más apio cosechado en Arizona

¡Las verduras y frutas son alimentos energéticos de la naturaleza! Comer una variedad de verduras y frutas le da diferentes vitaminas y minerales para ayudar a mantener su corazón, dientes, encías, ojos y piel sanos. Cómalas todos los días en las comidas y bocadillos.

Compre verduras frescas, como apio, de temporada, cuando el sabor y el precio son mejores.

El apio es uno de los principales productos que se cultivan en Arizona que se compran en las escuelas de Arizona, junto con las verduras de hojas verdes y las zanahorias. Recientemente, la producción total de apio en Arizona alcanzó los 975 acres. ¡Arizona produjo 5,601.500 libras de apio orgánico en un año!

### ¿Por qué comer más apio?

El apio está lleno de nutrientes. Así es como los nutrientes del apio les ayudan a usted y a su familia a mantenerse sanos:

#### Nutrientes que se encuentran en el apio

<b>Agua</b> Ayuda a mantener su cuerpo fresco y mejora la digestión
<b>Fibra</b> Ayuda a que su corazón se mantenga sano y mejora la digestión
<b>Vitamina A</b> Ayuda a mantener sus ojos y piel sanos
<b>Vitamina C</b> Ayuda a mantener saludables sus dientes y encías

### ¿Cuáles son los diferentes tipos de apio?

Los diferentes tipos de apio crecen mejor en climas diferentes y se cosechan en varias temporadas. Hay algunos tipos de apio que se cultivan bien en Arizona:

- Tall Utah
- Par-Cel
- Ventura
- Afina
- Tango Green
- Verde Pascal

## ¿Cuánto Necesitamos?

En general su familia necesita:

Edad	Venduras	Frutas
Niños 2 - 3	1 taza	1 taza
Niños 4 - 8	1 1/2 taza	1 a 1 ½ taza
Otros niños y adolescente	2 a 3 taza	1 ½ a 2 taza
Adultos	2 1/2 a 3 taza	2 taza

Usted es una influencia positiva en la vida de sus niños. Ayúdelos a desarrollar hábitos saludables, al comer, de por vida. Ofrézcales verduras y frutas en las comidas y bocadillos.

Que la mitad de su plato sean verduras y frutas.  
Visite: [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov) para más información.

## Cómo escoger guardar y preparar el apio

### Escoja

- Escoja los tallos que se vean frescos, crujientes y libres de bordes amarillos.
- Evite tallos que se vean marchitos y que tengan las hojas exteriores de color brillante.
- Escoja tallos que estén más pesados.

### Almacene

- Enjuague el apio bajo el chorro de agua fresca de la llave. Asegúrese de restregar para quitar el exceso de tierra visible. Corte y deseche el extremo del tallo, pero guarde las hojas para las sopas, ensaladas o guisados.
- Guarde cualquier sobrante de apio en un envase hermético en el refrigerador por una semana o más.

### Prepare:

El apio crudo es un buen bocadillo. También se puede usar para agregar sabor a las sopas o guisados. Para cocinar sobre la estufa: rebane o corte el apio y sofríalo con zanahorias y cebolla.

1. Caliente una pequeña cantidad de aceite vegetal u otro tipo de grasa en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue el apio (otras verduras son opcionales), revuelva de vez en cuando hasta que se dore y suavice, por unos 5 minutos.

Consejo: Congele las hojas del apio y agréguelas después a las sopas para darles más sabor.

Visite: [fruitandveggiesmorematters.org](http://fruitandveggiesmorematters.org) para más información.

## Plante y coseche apio

- Arizona se divide en seis regiones de cultivo. El apio se puede plantar en elevaciones de 1000 -3000 pies entre agosto y octubre. En las elevaciones sobre 3000 pies, la plantación ocurre entre mediados de mayo y mediados de julio.
- El apio necesita unos 125 días para crecer. No se recomienda que se plante apio a elevaciones mayores de 6000 pies, debido a los riesgos de congelación.
- Ate los tallos de apio para que se mantengan juntos.

Visite [extension.arizona.edu](http://extension.arizona.edu) información sobre como plantar y cosechar.

## Al ataque del burrito

### Ingredientes:

- 4 onzas de queso crema sin grasa, suavizada
- ½ taza de salsa
- 2 varitas de apio, picadas
- 2 zanahorias, picadas
- ½ pimiento verde, picado
- ½ taza de queso cheddar bajo en grasa, rallado
- 4 tortillas (de 9 pulgadas) de trigo integral

### Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
2. Mezcle el queso crema y la salsa en un tazón pequeño hasta que se suavice.
3. Unte la mezcla en cada una de las tortillas.
4. Ponga arriba las verduras y el queso rallado.
5. Enrolle las tortillas para envolver.
6. Sirva



4 porciones, de 1 burrito cada una

### Información sobre nutrición

por porción	
calorías	248
carbohidratos	32 gm
proteínas	16 gm
grasa total	5 gm
grasa saturada	14 gm
grasa artificial	0 gm
colesterol	9 mg
fibra alimenticia	4 gm
azúcar total	6 gm
sodio	549 mg
calcio	241 mg
ácido fólico	18 mg
hierro	15 mg
calorías de grasa	32%

Para más recetas gratis, visite [ComeSanoViveMejor.org](http://ComeSanoViveMejor.org).

## Escoja verduras y Frutas cosechadas localmente

- Las verduras y frutas cosechadas en Arizona saben mejor y cuestan menos cuando se compran de temporada.
- Las verduras y frutas cosechadas en Arizona pasan menos tiempo siendo transportadas en un camión. Esto causa menos daño a las verduras y frutas.
- Cuando los agricultores les venden directamente a los consumidores, se eliminan los intermediarios y reciben el valor total de su producto. Esto permite que los agricultores sigan cultivando y ofreciendo servicio a la comunidad.
- Deje que sus niños escojan verduras y frutas. Ayúdelos a escoger sus propias verduras en el supermercado, mercados de agricultores o en un campo agrícola, que lo permita, cerca de usted. Visite [arizonagrown.org](http://arizonagrown.org) para más información.

Visite la sección de Programas de Alimentos Escolares en la página de Servicios de Salud y Nutrición del Departamento de Educación de Arizona en [www.azed.gov](http://www.azed.gov) para más información.



Harvest of the Season

