



El apio es un ingrediente popular y versátil en la gastronomía, ya que se puede incluir en la preparación de diversos platillos y bebidas.

CÓMO CONSERVAR APIO

EL UNIVERSAL
Ciudad de México

El Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes indica que una porción de 135 gramos de apio ofrece tan sólo 22 calorías, 4 gramos de hidratos de carbono y 2.5 gramos de fibra.

Asimismo, el apio posee una gran cantidad de flavonoides, los cuales ayudan a reducir inflamación, el riesgo de enfermedades del corazón, fortalecen el sistema inmunológico e inhiben el crecimiento de células cancerígenas, según el Dr. Mercola.

Así, el apio no solamente es un gran aliado en la cocina sino que también aporta diferentes beneficios a la salud. Sin duda alguna es recomendable incluirlo en las próximas ensaladas, bebidas o platillos. ¿Pero cómo podemos conservarlo por varios días? Aquí te damos unos consejos que mantendrán fresca esta verdura en tu casa más tiempo.

Para guardar el apio en agua, separa las ramas, córtalas y colócalas en un envase con agua. Guarda el contenedor cerrado en el refrigerador, y recuerda cambiar el agua cada dos días para mantener frescos los trozos de vegetal.

CONSERVAR CON PAPEL ALUMINIO

Otra opción para que dure más el apio es envolverlo y



El apio es un alimento de bajo contenido energético.



El apio comúnmente acompaña jugos y ensaladas.

guardarlo en papel aluminio. Primero tendrás que separar las ramas, lavarlas y dejarlas secar.

Envuélvelas en papel aluminio y guárdalas en el refrigerador. No olvides reemplazar el papel después

de unos días para que el apio se mantenga fresco.

ALMACENAR EN EL CONGELADOR

Para que el apio se conserve por más tiempo, otra alternativa es congelarlo.

Únicamente debes lavar y desinfectar la hortaliza. Luego quitar el tallo y cortar las ramas. Una vez limpio el apio, debes guardarlo en una bolsa de plástico en el congelador. Antes de usarlo será necesario sacarlo con tiempo para que se descongele y puedas utilizarlo sin ningún inconveniente.

GUARDAR CON PAPEL ABSORBENTE

En esta opción debes lavar el apio y cortar sus ramas al tamaño de tu recipiente. Luego debes colocar un papel o toalla absorbente en el fondo del envase. Coloca los pedazos de apio y cierra el envase de forma que no quede permitido el paso de aire. Ello permitirá que el apio se conserve fresco durante varios días.



Posee agua y sales minerales que lo convierten en un vegetal saludable y refrescante.

Paletas heladas de pay de limón

AGENCIAS
Ciudad de México

INGREDIENTES

- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 1/2 taza de agua
- 9 limones, el jugo
- 20 galletas Marías troceadas
- 10 palitos para paleta

Como bien sabemos, el limón es una fruta curativa por excelencia, porque nos aporta vitaminas, elimina toxinas y es un poderoso bactericida, por lo que la OMS recomienda su consumo regular.

Los limones, por su alto contenido en vitamina C y flavonoides, ayudan a reforzar tu sistema inmunológico aumentando las defensas de tu organismo. También previenen enfermedades, sobre todo de las vías respiratorias, por ello, hoy te ofrecemos una rica receta con este ingrediente que resultará deliciosa.

PREPARACIÓN

- Licúa la leche condensada, leche evaporada, agua y el jugo de limón. Reserva.
- En los moldes o vasos para paletas que hayas elegido, coloca en el fondo un poco de las galletas troceadas y, después, vierte en los moldes la preparación anterior.
- Cubre el molde o vasos con papel aluminio e inserta un palito de paleta en el centro. Congela hasta que estén totalmente firmes.



Refrescante receta.

SOCIEDAD



Michelle y Janet.. (Fotos del 2013)



Fernanda y Jobanna.

Celsa Impresos
La Buena Impresión del Norte

www.celsaimpresos.com.mx

Impresión
OFFSET y DIGITAL
de **GRAN** Variedad de
productos

Teléfonos: **(618) 813.7080**
01 800 00 CELSA (23572)

- Maquila de placas, impresión y acabados.
- Envíos foráneos
- Logística de distribución
- Encarte en las ediciones de El Siglo de Torreón y de El Siglo de Durango al 50% del costo original.