

HOW TO:

CELERY ROOT *Raíz de Apio*



WHAT IS CELERY ROOT? Celery root, also known as celeriac, is known for its edible root and stem. All parts of the plant are edible, but the large, round root has great flavor while the stems are tough and tart. Celery root is an excellent source of vitamins C and K, and is a good source of vitamin B6, phosphorus, fiber, manganese, and potassium.

HOW TO SELECT CELERY ROOT: Choose celery roots that are heavy and smooth, without any soft tops or ridges on them. Look for celery root with green stalks that are fresh, and not slimy or wilted.

HOW TO PREPARE CELERY ROOT: Place the celery root on a cutting board and remove the top and bottom with a large knife. Place one of the flat sides down on the cutting board, and cut the remaining skin off of the sides of the root. Once you have removed the skin, wash the root and chop into smaller cubes or slices.

- **Roasted Celery Root:** Preheat oven to 425°F. Toss cubed celery root with olive oil, salt, and other seasonings of choice. Lay the pieces out on a baking sheet and cook for 20 minutes, or until golden and tender.
- **Mashed Celery Root:** Place cubed celery root into a large pot of salted water and bring to a boil. Reduce to a simmer and cook until pieces are tender, about 20 minutes. Drain and transfer to a bowl. Mash celery root, nonfat Greek yogurt, salt, pepper, and dill together until creamy.
- **Shaved Celery Root:** After removing the skin of the root, use a vegetable peeler to shave thin slices of celery root. Add these raw shavings to a salad, tossing with olive oil, lemon juice, diced apples, and chopped nuts.
- **Celery Root in Soup:** Cubed celery root may be added to any soup just as you would add cubed potatoes.

¿QUÉ ES UNA RAÍZ DE APIO? La raíz de apio, también conocida como apio nabo, se cultiva por su raíz y tallo comestibles, mientras que la raíz grande y redonda tiene un gran sabor, los tallos son duros y ácidos. La raíz de apio es una fuente excelente de vitaminas C y K y es una buena fuente de vitamina B6, fósforo, fibra, magnesio, y potasio.

CÓMO SELECCIONAR RAÍZ DE APIO: Escoja raíces de apio que sean pesadas y suaves, sin puntas blandas o picos en ellas. Seleccione raíces de apio con tallos verdes que estén frescos, y no babosos o marchitos.

CÓMO PREPARAR RAÍZ DE APIO: Coloque la raíz de apio en una tabla para picar y con un cuchillo grande retire los extremos. Coloque uno de los lados planos hacia abajo sobre la tabla de cortar, y corte el remanente de cáscara de los lados de la raíz. Una vez que haya quitado la cáscara, lave la raíz y córtela en cubitos o rebanadas pequeñas.

- **Raíz de Apio Asada:** Precaliente el horno a 425°F. Mezcle la raíz de apio con aceite de oliva, sal y otras especias. Extienda las piezas en una bandeja para hornear y cocine por 20 minutos, o hasta que estén doradas y tiernas.
- **Raíz de Apio en Puré:** Coloque los cubos de la raíz de apio en una olla grande con agua y sal, y póngalo a hervir. Reduzca el fuego a lento y cocine hasta que las piezas se ablanden, por 20 minutos aproximadamente. Escurre y coloque en un bol. Aplaste la raíz de apio, yogur griego sin grasa, sal, pimienta, y el eneldo hasta que esté cremoso.
- **Raíz de Apio Fileteada:** Después de retirar la cáscara de la raíz, use un pelador de vegetales para filetear en rebanadas muy finas la raíz de apio. Añada estas virutas crudas a una ensalada revuelta con aceite de oliva, jugo de limón, manzana en cubos, y nueces picadas.
- **Raíz de Apio en Sopa:** Los cubos de raíz de apio se pueden agregar a cualquier sopa, así como agregaría cubos de papa.