Información privilegiada

Control del cáncer

- Abril es el mes nacional del apio y del control del cáncer
- El cáncer no es provocado por un solo factor, sino por múltiples factores tales como nuestro estilo de vida, nuestros genes y nuestro medio ambiente.
- Nuestra dieta puede ser un factor de riesgo para el cáncer o una forma de prevenirlo, dependiendo de lo que decidimos comer regularmente.
- Las dietas ricas en frutas, verduras, granos enteros y legumbres son importantes para la prevención del cáncer.
- El apio es una gran defensa contra el cáncer por su alto contenido de fibra y los altos contenidos de vitaminas que se encuentran en sus hojas.
- ¿No le gusta el apio? Pruebe cualquier fruta o verdura como espinaca, brócoli, zanahorias, pepinos o cerezas.

> **Nuestras dietas** pueden ser un **factor de riesgo** para el cáncer o una **forma de prevenirlo**.

Consejos

Guardar y preparar el apio

Cómo guardar el apio:

- Guarde las cabezas de apio enteras
- Envuélvalas firmemente en papel de aluminio
- Guárdelas en el cajón de las verduras del refrigerador

Cómo preparar el apio:

Para limpiar el apio, corte la base y las hojas y lave las hojas y los tallos con agua de la llave.
Corte los tallos en trozos del largo que desea.
Asegúrese de usar las hojas (estas contienen la mayor cantidad de vitamina C, calcio y potasio), pero úselas en uno o dos días porque no se conservan mucho tiempo.

Datos de nutrición de 1 taza de apio:

Nutrition Facts

Serving Size (101g)
Servings Per Container

Amount Per Serving	
Calories 15	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 80mg	**3%**
Total Carbohydrate 3g	**1%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 1g	
Protein 1g	
Vitamin A 10% • Vitamin C 6%	
Calcium 4% • Iron 2%	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than		65g	80g
Saturated Fat	Less than		20g	25g
Cholesterol	Less than		300mg	300mg
Sodium	Less than		2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate			300g	375g
Dietary Fiber			25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Conéctese con nosotros

12345fittastic
12345 Fit-Tastic
@12345FitTastic
12345 Fit-Tastic

Apio

Recetas saludables

Ensalada de apio, manzana e hinojo

Rinde: 4 porciones
Tamaño de la porción: 1 taza

Ingredientes:

1 cda. de aceite de oliva
1 cda. de vinagre de manzana
1 cdta. de miel
½ cdta. de pimienta negra recién molida
¼ cdta. de sal kosher
1½ tazas de manzana Granny Smith cortada en juliana
1½ tazas de una cabeza de hinojo finamente cortado
1 taza finamente cortado de apio
1 cda. de hojas de hinojo cortadas

Instrucciones:

1. En un recipiente mediano, combine el aceite de oliva, vinagre, miel, pimienta y sal mezclando con un batidor.
2. Agregue la manzana, la cabeza de hinojo rebanado, el apio y las hojas de hinojo cortadas. Mezcle bien.

Nutrition Facts

Serving Size (109g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 70	Calories from Fat 30
	% Daily Value*
Total Fat 3.5g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 6g	
Protein 0g	

Vitamin A 4% • Vitamin C 2%
Calcium 2% • Iron 0%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Asegúrese de **usar las hojas**, estas contienen la mayor cantidad de **vitamina C, calcio** y **potasio.**

Diversión para los niños

Criaturas de apio

Orugas

Ingredientes:

Tallos de apio
Crema de cacahuate
Uvas
Arándanos azules
Tomates pequeños (uvas)
Ojos de dulce
Palitos de apio o de rábano

Instrucciones:

1. Rellene los tallos de apio con crema de cacahuate
2. Use uvas, arándanos azules o tomates pequeños (uva) para formar el cuerpo y la cabeza.
3. Use crema de cacahuate para pegar los ojos de caramelo y palitos delgados de apio o rábano para las antenas.

Caracoles

Ingredientes:

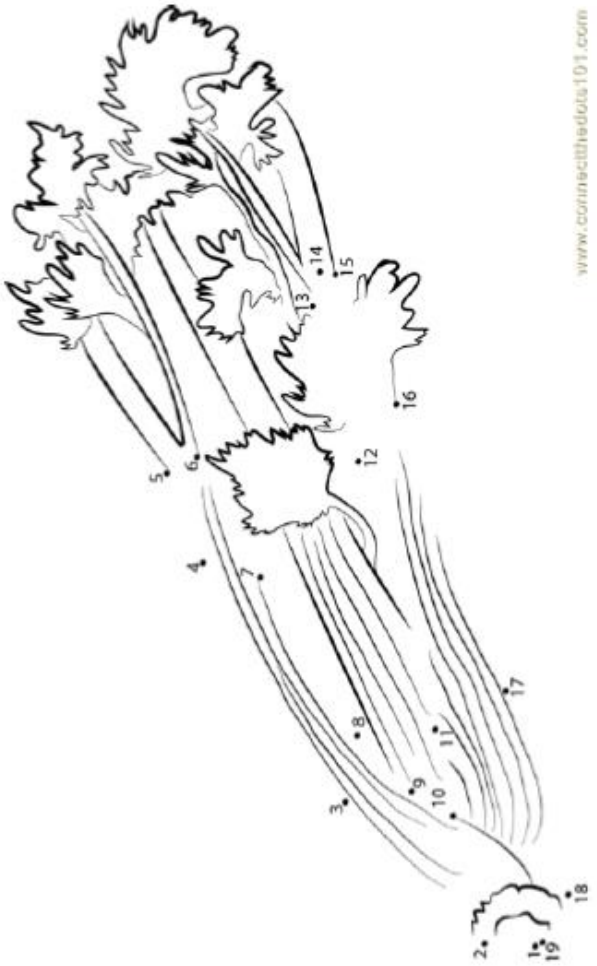
Tallos de apio
Crema de cacahuate
Rebanadas de manzana
Rebanadas de naranja
Rebanadas de kiwi
Rebanadas de pepino
Rebanadas de tomate
Nueces de la India

Instrucciones:

1. Rellene los tallos de apio con crema de cacahuate.
2. Coloque una rebanada de manzana, naranja, kiwi o pepino para formar la concha del caracol y una nuez para la cabeza.
3. Use crema de cacahuate para pegar los ojos de dulce.

Rompecabezas

Unir los puntos



Para más recetas fáciles y deliciosas, visite: cookinglight.com | chopchopmag.org