

El Apio

El apio es una vegetal con pecíolos largos y succulentos que se conocen con el nombre de pencas, el apio además tiene una buena cantidad de ácido fólico. El apio tiene un sabor medio amargo y fuerte aroma por lo que además el consumo de las pencas, que se usan como aromatizantes.

El apio, gracias a los efectos de la apigenina, es ideal para prevenir la hipertensión arterial y otras enfermedades cardiovasculares. Los nutricionistas aconsejan sustituir la sal marina por sal de apio en las dietas de las personas hipertensas.

1. Los beneficios del apio: El apio es diurético y depurativo, es cardiosaludable, ayuda a perder peso y a mejorar la alimentación, es digestivo y ayuda a conciliar el sueño.

2. Que pasa si comes apio todos los días: El apio es conocido por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias con una alta presencia de vitamina C, manganeso y beta-caroteno. También contiene buenas dosis de calcio y magnesio, ideales para calmar el sistema nervioso.

3. Que hace el agua de apio: Gracias al elevado porcentaje de potasio y sodio, el apio es un excelente diurético natural, hecho que evita retención de líquidos y favorece la pérdida de peso. Asimismo, cuenta con potentes propiedades digestivas y antioxidantes, ideales tanto para mantener la salud interior del cuerpo y exterior.

4. De que país viene el apio: El apio es originario de las zonas Mediterráneas y del Oriente Medio. Los egipcios, griegos y romanos, cultivaban esta hortaliza como planta aromática y medicinal. A partir de la variedad silvestre, en Italia se empezó a cultivar en el siglo XVI.

5. Qué pasa si uno toma todos los días agua de apio: Ayuda a eliminar las toxinas y desintoxicar el cuerpo, especialmente cuando se toma en ayuno. Gracias a su alto contenido en fibra, funciona como un laxante natural y combate el estreñimiento.

6. Que necesita el apio para crecer: El apio necesita un suelo profundo, fértil y muy húmedo, por lo que se debe regar de forma abundante cada 2 días para mantener el suelo húmedo, pero no encharcado.

7. Las formas de cocinar el apio: El apio se puede cocinar de muchas formas, como por ejemplo, cocido o crudo, en ensaladas o en pastas, se pueden hacer queques y la raíz se puede tomar cocida en guisos o en forma de jugos, normalmente en combinación con otros

vegetales como la zanahoria, el pepino, la manzana y el tomate. Por su suave aroma se utiliza como aromatizante de sopas y ensaladas.

Queque de Chocolate y Apio

Ingredientes:

- 3 huevos enteros
- 3 tazas harina integral
- 1 1/2 taza de ramas de apio picadas
- 1 taza de leche semidescremada de vaca o leche almendras
- 1 taza azúcar integral
- 1/2 taza aceite vegetal
- 4 cdas soperas de cacao amargo
- 3 cucharaditas polvos de hornear

Preparación:

1. Batir el aceite, huevos y azúcar hasta formar una pasta uniforme.
2. Agregar el chocolate lentamente hasta que esté completamente incorporado.
3. Lavar las varas de apio, cuidando NO quitar los hilos fibra, cortar en medias lunas con un cuchillo afilado para que logre cortar todas las hilachas.
4. Agregar en la juguera la leche y el apio cortado, licuando hasta que el apio esté en pedacitos muy pequeños.
5. Añadir la leche licuada a la pasta preparada y continuar revolviendo hasta que esté todo muy mezclado.
6. Añadir lentamente la harina cuidando incorporar con una cuchara.
7. Precalentar el horno a 180°C o fuego medio durante 10 minutos.
8. Utilizar un molde redondo con orificio al medio.
9. Hornear durante 40-50 minutos a fuego medio, utilizar la técnica del palito de madera para saber si está listo ya que puede variar de horno en horno.



