

## Pick a better snack™



## VEGETABLE OF THE MONTH

# CELERY

### HISTORY

- Celery was first grown around 3,000 years ago in Europe.
- Celery was originally used as medicine to treat colds. It wasn't until 1623 that celery was first used in food.

### WHAT TO KNOW

- Celery takes about 3 - 5 months to grow and can grow in green, red, gold, and white in color.
- Celery is part of the umbellifer family. Other members of this family are carrots, parsley, parsnip, dill, cumin, fennel, etc.

### SELECTION AND STORAGE

- When buying celery from the grocery store, it should be firm, crisp, and bright in color.
- Store celery in the refrigerator for up to 2 weeks.

### FUN FACTS

- Celery is one of the most popular vegetables! The average American consumes about 6 pounds of celery per year.
- The world's heaviest celery was grown in September 2018 and weighed 92 pounds 9 ounces.

### WAYS TO EAT

- Celery is a popular vegetable used to season foods like gumbo, chicken salad, crawfish etouffee, etc.
- Celery can also be eaten by itself or with ranch.

### HEALTH CONNECTION

- Celery is 95% water, meaning it is great for hydration.
- It is high in fiber, which is good for our stomach.



## Pick a better snack™



## VEGETABLE OF THE MONTH

# CELERY

### HISTORY

- Celery was first grown around 3,000 years ago in Europe.
- Celery was originally used as medicine to treat colds. It wasn't until 1623 that celery was first used in food.

### WHAT TO KNOW

- Celery takes about 3 - 5 months to grow and can grow in green, red, gold, and white in color.
- Celery is part of the umbellifer family. Other members of this family are carrots, parsley, parsnip, dill, cumin, fennel, etc.

### SELECTION AND STORAGE

- When buying celery from the grocery store, it should be firm, crisp, and bright in color.
- Store celery in the refrigerator for up to 2 weeks.

### FUN FACTS

- Celery is one of the most popular vegetables! The average American consumes about 6 pounds of celery per year.
- The world's heaviest celery was grown in September 2018 and weighed 92 pounds 9 ounces.

### WAYS TO EAT

- Celery is a popular vegetable used to season foods like gumbo, chicken salad, crawfish etouffee, etc.
- Celery can also be eaten by itself or with ranch.

### HEALTH CONNECTION

- Celery is 95% water, meaning it is great for hydration.
- It is high in fiber, which is good for our stomach.



## Pick a better snack™



## VERDURA DEL MES

# APIO

### HISTORIA

- El apio se cultivó por primera vez hace unos 3,000 años en Europa.
- El apio se usaba originalmente como medicina para tratar resfriados. No fue hasta 1623 que el apio fue utilizado por primera vez en alimentos.

### QUE SABER

- El apio tarda entre 3 y 5 meses en crecer y puede crecer en color verde, rojo, dorado y blanco.
- El apio es parte de la familia de las umbelíferas. Otras los miembros de esta familia son la zanahoria, el perejil, chirivía, eneldo, comino, hinojo, etc.

### SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Al comprar apio en el supermercado, debe ser firme, crujiente y de color brillante.
- Guarde el apio en el refrigerador hasta por 2 semanas.

### DATOS CURIOSOS

- El apio es una de las verduras más populares. La media los estadounidenses consumen alrededor de 6 libras de apio por año.
- El apio más pesado del mundo se cultivó en Septiembre de 2018 y pesó 92 libras 9 onzas.

### FORMAS DE COMER

- El apio es una verdura popular que se utiliza para condimentar las comidas como gumbo, ensalada de pollo, etouffee de cangrejo, etc.
- El apio también se puede comer solo o con aderezo ranch.

### CONEXIÓN SALUD

- El apio es 95% agua, lo que significa que es excelente para la hidratación.
- Tiene un alto contenido en fibra, lo que es bueno para nuestro estómago.



## Pick a better snack™



## VERDURA DEL MES

# APIO

### HISTORIA

- El apio se cultivó por primera vez hace unos 3,000 años en Europa.
- El apio se usaba originalmente como medicina para tratar resfriados. No fue hasta 1623 que el apio fue utilizado por primera vez en alimentos.

### QUE SABER

- El apio tarda entre 3 y 5 meses en crecer y puede crecer en color verde, rojo, dorado y blanco.
- El apio es parte de la familia de las umbelíferas. Otras los miembros de esta familia son la zanahoria, el perejil, chirivía, eneldo, comino, hinojo, etc.

### SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Al comprar apio en el supermercado, debe ser firme, crujiente y de color brillante.
- Guarde el apio en el refrigerador hasta por 2 semanas.

### DATOS CURIOSOS

- El apio es una de las verduras más populares. La media los estadounidenses consumen alrededor de 6 libras de apio por año.
- El apio más pesado del mundo se cultivó en Septiembre de 2018 y pesó 92 libras 9 onzas.

### FORMAS DE COMER

- El apio es una verdura popular que se utiliza para condimentar las comidas como gumbo, ensalada de pollo, etouffee de cangrejo, etc.
- El apio también se puede comer solo o con aderezo ranch.

### CONEXIÓN SALUD

- El apio es 95% agua, lo que significa que es excelente para la hidratación.
- Tiene un alto contenido en fibra, lo que es bueno para nuestro estómago.

