



Celery, Pepper and Meat Stir Fry

Total time: 40 minutes
Servings: 3-4

Ingredients

- 1 tablespoon olive oil
- 4 medium sized celery stalks cut in small fine strips
- 1 bell pepper cut in strips
- 1 pound of chicken breast sliced in fine strips (or meat of preference)
- Meat Marinade: 1 tablespoon cornstarch, ½ teaspoon baking soda, ½ teaspoon sugar, 1 teaspoon sesame oil, ½ tsp cooking wine, 1 tablespoon, soy sauce, pinch of salt.

Directions


- Mix the the marinade with the meat, add the olive oil into a medium heat pan, and cook the meat.
- Remove the cooked meat and place aside.
- Add celery and bell pepper. Stir and cover for a few minutes until vegetables are nice and tender.
- Add the cooked meat and cook for 5 extra minutes, stir often.
- Serve right away with a carbohydrate (rice/potatoes/pasta).



FEEDING
Tampa Bay



Because food makes tomorrow possible.



Salteado de Apio, Pimiento y Carne

Tiempo total: 40 minutos
Servicios: 3-4

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 tallos de celery medianos cortados en tiras finas
- 1 pimiento morrón cortado en tiras
- 1 libra de pechuga de pollo picada en tiras finas (o carne de preferencia)
- Marinada de Carne: 1 cucharada de harina de trigo, ½ cucharadita bicarbonato de sodio, ½ cucharadita de azúcar, 1 cucharadita de aceite de sésamo, ½ cucharadita de vino de cocinar, 1 cucharadita de salsa soya, 1 pizca de sal

Direcciones

- Mezcle la marinada con la carne, añada el aceite de oliva a una sartén en temperatura media y cocine la carne.
- Remueva la carne cocida y póngala a un lado.
- Añada el apio y el pimiento. Revuelva y cubra por unos minutos hasta que los vegetales estén cocidos y tiernos.
- Añada la carne y cocine por 5 minutos más, revolviendo constantemente.
- Sirva rápidamente con un carbohidrato (arroz/papas/pasta).



FEEDING
Tampa Bay



Because food makes tomorrow possible.



Celery Gratin

Total time: 30 minutes

Servings: 4

Ingredients

- 2 celery hearts or 1 head cut in bite size
- ½ cup of grated cheddar cheese
- 3 tablespoons all purpose flour
- 2 tablespoons breadcrumbs
- 2 tablespoons butter
- 2 cups milk
- ½ teaspoon mustard

Directions

- Preheat oven to 385 degrees Fahrenheit and cook the celery in salted, boiling water for 10 minutes until tender.
- Heat the butter in a pan and stir in the flour, cook for 1 minute and gradually add the milk while stirring until thick and smooth.
- Add the mustard and cheese and stir well.
- Drain the celery and place in oven proof greased dish. Pour over the sauce and sprinkle the breadcrumbs over the top.
- Place in oven for 5-10 minutes to brown the top.
- Serve immediately with a side of protein (chicken/fish/steak/tofu) and a small side of carbohydrates (potatoes/rice/pasta)



FEEDING
Tampa Bay



Because food makes tomorrow possible.



Gratinado de Apio

Tiempo total: 30 minutos

Servicios: 4

Ingredientes

- 2 corazones de apio o 1 cabeza picados en tamaños de bocado
- ½ taza de queso cheddar rallado
- 3 cucharadas de harina para todo uso
- 2 cucharadas de pan rallado
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 tazas de leche
- ½ cucharadita de mostaza

Direcciones

- Precaliente el horno a 385 grados Fahrenheit y cocinar los apios en agua hirviendo con sal durante 10 minutos hasta que estén tiernos.
- Caliente la mantequilla en una sartén y agregue la harina, cocine por 1 minuto y agregue gradualmente la leche mientras revuelve hasta que esté espesa y suave. Agregue la mostaza y el queso y revuelve bien.
- Escurre el apio y colócalo en una cazuela para hornear engrasada. Vierta la salsa y espolvoree el pan rallado por encima.
- Coloque en el horno durante 5-10 minutos hasta dorar.
- Sirva con acompañantes de proteína (pollo/pescado/ carne/tofu) y una pequeña porción de carbohidratos (patatas / arroz / pasta).



FEEDING
Tampa Bay



Because food makes tomorrow possible.



Celery Soup

Total time: 35 minutes
Servings: 7

Ingredients

- 2 tablespoons olive oil or butter
- 1 diced onion
- 4 garlic cloves minced
- 6 cups thinly sliced celery (1 extra large celery head)
- 2 cups unpeeled potatoes, sliced in thick rounds and cut in small cubes
- 4 cups low sodium vegetable broth (or 4 cups of water + 1 tablespoon Vegetable bouillon powder)
- 1 cup of water
- Salt + Pepper to taste.

Directions

- Heat oil in a big pot over medium heat, add onions and stir until golden to add the garlic.
- Add celery, potatoes, broth, water, and salt + pepper to taste. Cover and bring to a boil until potatoes are tender, about 10 minutes.
- Remove from the heat, put the warm soup in a blender at low speed. Place back in the same pot a low heat.
- Enjoy with some low-fat / Greek unflavored yogurt or sour cream and croutons.

FEEDING
Tampa Bay



Because food makes tomorrow possible.



Sopa de Apio

Tiempo total: 35 minutos
Servicios: 7

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva o mantequilla
- 1 cebolla picadita
- 4 dientes de ajo picaditos
- 6 tazas de apio en rodajas finas (1 cabeza de apio extra grande)
- 2 tazas de papas sin pelar, cortadas en rodajas gruesas y cortadas en cubos pequeños
- 4 tazas de caldo de verduras bajo en sodio (o 4 tazas de agua + 1 cucharada de caldo de verduras en polvo)
- 1 taza de agua Sal + Pimienta al gusto.

Direcciones

- Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio, agregue las cebollas y revuelva hasta que estén doradas para agregar el ajo.
- Agregue los apios, papas, caldo, agua y sal + pimienta al gusto. Cubra y deje hervir hasta que las papas estén tiernas, aproximadamente 10 minutos.
- Retirar del fuego, poner la sopa tibia en una licuadora a baja velocidad. Colocar nuevamente en la misma olla a fuego lento.
- Disfrútelo con un poco de yogur griego o bajo en grasa sin sabor o crema agria y crutones.

FEEDING
Tampa Bay



Because food makes tomorrow possible.