

## El alimento de la semana: apio



### **Apio, el ayudante ideal para la operación bikini**

Ahora que empezamos a sentir los primeros rayos de sol después de un invierno duro y comenzamos a quitarnos capas de ropa, podemos dar el pistoletazo de salida a la operación bikini.

Hay que buscarse buenos aliados que nos ayuden a conseguirlo. Y entre ellos está uno de los alimentos que hemos visto una y otra vez en nuestras últimas cestas: el apio.

Es un alimento con muy bajo aporte calórico, ya que solamente contiene **16 calorías por cada 100 gramos**, lo que lo convierte en uno de los alimentos menos calóricos y más recomendado en dietas de adelgazamiento.

El apio está compuesto por agua en casi un 95%. Este alto contenido en agua hace que sea un plato muy digestivo. Hay que destacar el aporte de minerales como el potasio y el sodio. Además contiene altas cantidades de vitamina B1, B2 y B6 necesarias para una buena salud en los huesos, la piel, el pelo y la vista, ya que intervienen directamente en el desarrollo de los tejidos.

### **Sopa de apio para adelgazar**

Ingredientes

400 gramos de tallo de apio

½ kilo de repollo

6 cebollas pequeñas

3 tomates medianos frescos

2 pimientos verdes dulces

Sal

Pimienta negra

### **Preparación**

Lava, seca y corta las verduras en trozos pequeños. Hiérvelas en 3 litros de agua con sal y pimienta a gusto. Espera 10 minutos y luego baja el fuego y continúa cocinando hasta que los vegetales estén blandos. ¡Listo!