

Mayo  
2022

# COME MEJOR POR MENOS

EatGatherGo.org

## Hay Que Plantar Ahora Para Recoger Verduras Frescas Más Adelante

No hay nada que anticipe la primavera como los primeros brotes en las plantas. ¿Estás interesada en participar en una huerta comunitaria o te gustaría hacer la tuya propia? ¡Así es como tienes que empezar!



### Empieza por algo pequeño.

Comienza por cultivar en un contenedor. Puedes poner tomates y chiles que te darán color y algo para comer.



### Usa la tierra adecuada para una planta.

Consulta en un centro de jardinería o en el servicio de extensión para conseguir la tierra apropiada para una planta específica. Los suelos arenosos tienen buen drenaje, pero en una sequía, la planta necesitará más agua, a menos que sea resistente a suelos secos.



### Riega de la manera correcta.

Cualquier planta que esté en un contenedor o maceta, ya sea de arcilla, plástico o resina, requiere más agua que una que está plantada en la tierra. Dependiendo de la temperatura diaria, estas plantas probablemente necesiten riego dos veces al día.



### Elige bien los fertilizantes.

Lee las etiquetas y usa el fertilizante correcto para cada planta.



### Cubre el suelo alrededor de las plantas.

Un mantillo o capa de astillas de madera (mulch) ayuda a prevenir la maleza y mantener la humedad.



Para más consejos de cómo ahorrar dinero o para inscribirte en nuestras clases gratis, ve a [www.eatgathergo.org](http://www.eatgathergo.org)



### Tazón de arroz al estilo del Sudoeste

#### Ingredientes

- 1 cucharadita aceite vegetal
- 1 taza vegetales cortados (puede ser mezcla de pimientos dulces, cebolla, maíz, tomate, calabacín)
- 1 taza carne cocida (picada o deshebrada), frijoles o tofu
- 1 taza arroz integral cocido
- 2 cucharadas salsa, queso rallado grueso o crema ácida baja en grasas

#### Preparación

1. En una sartén mediana, calienta el aceite a fuego medio (si es eléctrica a 350 grados). Añade las verduras y cocina por 3 a 5 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos pero crujientes.
2. Añade la carne cocida, los frijoles o el tofu, y el arroz cocido para calentar todo.
3. Divide la mezcla en dos tazones. Echa por encima salsa, queso o crema ácida y sirve tibio.

Refrigera lo que quede dentro de las 2 horas.



@PurdueNEP



Purdue Extension  
Nutrition Education Program



Purdunenep



Resources: [https://ipm.missouri.edu/MEG/2021/3/April\\_Gardening\\_Tips/](https://ipm.missouri.edu/MEG/2021/3/April_Gardening_Tips/), [ngb.org/2020/04/08/container-garden/](http://ngb.org/2020/04/08/container-garden/), [www.eatgathergo.org/recipe/rice-bowl-southwestern-style/](http://www.eatgathergo.org/recipe/rice-bowl-southwestern-style/)

Purdue University is an equal access/equal opportunity institution. This material was partially funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) and USDA's Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP).