

cultiva tu
jardín
con CalFresh

REMOLACHA

PLANTA	Planta a principios de primavera, 1/2 pulgadas de profundidad con 1 pulgada de espacio entre semillas. Colocar en filas de 12 a 18 pulgadas de distancia. Planta cada 6 semanas hasta mediados del verano.
CULTIVA	Mantenga la tierra húmeda para animar a las semillas a brotar. Se necesita eliminar de algunas plantas para tener suficiente espacio para que el resto de las plantas crezcan. Cuando las plantas alcanzan 2 pulgadas elimina algunas pellizcándolas.
COME	Cosecha remolacha después de 50-70 días de cultivo. Cocina remolacha asadas, al vapor y encurtidas. Puedes comer las tapas también!

Guía Para Cultivar
Sembrar semillas: <i>Primavera (principios de Marzo)</i>
Tiempo de cosecha: <i>7-10 semanas</i>
Tiempo de germinación: <i>8-11 días</i>
Cultiva con: Ajo, menta
Contenido Nutricional: Buena fuente de vitamina C y folato. Sólo 58 calorías por 1 taza
Conservación: Cortar las hojas y guardarlas en el refrigerador por 5-7 días.

 **Food for People**
The Food Bank for Humboldt County



Adaptado de www.almanac.com/plants/beets

 **CalFresh**
FOOD

cultiva tu
jardín
con CalFresh

REMOLACHA

PLANTA	Planta a principios de primavera, 1/2 pulgadas de profundidad con 1 pulgada de espacio entre semillas. Colocar en filas de 12 a 18 pulgadas de distancia. Planta cada 6 semanas hasta mediados del verano.
CULTIVA	Mantenga la tierra húmeda para animar a las semillas a brotar. Se necesita eliminar de algunas plantas para tener suficiente espacio para que el resto de las plantas crezcan. Cuando las plantas alcanzan 2 pulgadas elimina algunas pellizcándolas.
COME	Cosecha remolacha después de 50-70 días de cultivo. Cocina remolacha asadas, al vapor y encurtidas. Puedes comer las tapas también!

 **Food for People**
The Food Bank for Humboldt County



Adaptado de www.almanac.com/plants/beets

 **CalFresh**
FOOD

Guía Para Cultivar
Sembrar semillas: <i>Primavera (principios de Marzo)</i>
Tiempo de cosecha: <i>7-10 semanas</i>
Tiempo de germinación: <i>8-11 días</i>
Cultiva con: Ajo, menta
Contenido Nutricional: Buena fuente de vitamina C y folato. Sólo 58 calorías por 1 taza
Conservación: Cortar las hojas y guardarlas en el refrigerador por 5-7 días.

cultiva tu
jardín
con CalFresh

REMOLACHA

PLANTA	Planta a principios de primavera, 1/2 pulgadas de profundidad con 1 pulgada de espacio entre semillas. Colocar en filas de 12 a 18 pulgadas de distancia. Planta cada 6 semanas hasta mediados del verano.
CULTIVA	Mantenga la tierra húmeda para animar a las semillas a brotar. Se necesita eliminar de algunas plantas para tener suficiente espacio para que el resto de las plantas crezcan. Cuando las plantas alcanzan 2 pulgadas elimina algunas pellizcándolas.
COME	Cosecha remolacha después de 50-70 días de cultivo. Cocina remolacha asadas, al vapor y encurtidas. Puedes comer las tapas también!

Guía Para Cultivar
Sembrar semillas: <i>Primavera (principios de Marzo)</i>
Tiempo de cosecha: <i>7-10 semanas</i>
Tiempo de germinación: <i>8-11 días</i>
Cultiva con: Ajo, menta
Contenido Nutricional: Buena fuente de vitamina C y folato. Sólo 58 calorías por 1 taza
Conservación: Cortar las hojas y guardarlas en el refrigerador por 5-7 días.

 **Food for People**
The Food Bank for Humboldt County



Adaptado de www.almanac.com/plants/beets

 **CalFresh**
FOOD

cultiva tu
jardín
con CalFresh

REMOLACHA

PLANTA	Planta a principios de primavera, 1/2 pulgadas de profundidad con 1 pulgada de espacio entre semillas. Colocar en filas de 12 a 18 pulgadas de distancia. Planta cada 6 semanas hasta mediados del verano.
CULTIVA	Mantenga la tierra húmeda para animar a las semillas a brotar. Se necesita eliminar de algunas plantas para tener suficiente espacio para que el resto de las plantas crezcan. Cuando las plantas alcanzan 2 pulgadas elimina algunas pellizcándolas.
COME	Cosecha remolacha después de 50-70 días de cultivo. Cocina remolacha asadas, al vapor y encurtidas. Puedes comer las tapas también!

 **Food for People**
The Food Bank for Humboldt County



Adaptado de www.almanac.com/plants/beets

 **CalFresh**
FOOD

Guía Para Cultivar
Sembrar semillas: <i>Primavera (principios de Marzo)</i>
Tiempo de cosecha: <i>7-10 semanas</i>
Tiempo de germinación: <i>8-11 días</i>
Cultiva con: Ajo, menta
Contenido Nutricional: Buena fuente de vitamina C y folato. Sólo 58 calorías por 1 taza
Conservación: Cortar las hojas y guardarlas en el refrigerador por 5-7 días.

Cultiva tu Jardín con CalFresh

Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil
que nunca
solicitar
CalFresh

¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos www.getcalfresh.org. También puede aplicar en www.c4yourself.com, o solicitar una solicitud por correo al Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS). En persona: Aplicar con Food For People o DHHS.
2. Entrevistas se pueden hacer por teléfono.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809

Cultiva tu Jardín con CalFresh

Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil
que nunca
solicitar
CalFresh

¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos www.getcalfresh.org. También puede aplicar en www.c4yourself.com, o solicitar una solicitud por correo al Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS). En persona: Aplicar con Food For People o DHHS.
2. Entrevistas se pueden hacer por teléfono.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809

Cultiva tu Jardín con CalFresh

Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil
que nunca
solicitar
CalFresh

¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos www.getcalfresh.org. También puede aplicar en www.c4yourself.com, o solicitar una solicitud por correo al Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS). En persona: Aplicar con Food For People o DHHS.
2. Entrevistas se pueden hacer por teléfono.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809

Cultiva tu Jardín con CalFresh

Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil
que nunca
solicitar
CalFresh

¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos www.getcalfresh.org. También puede aplicar en www.c4yourself.com, o solicitar una solicitud por correo al Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS). En persona: Aplicar con Food For People o DHHS.
2. Entrevistas se pueden hacer por teléfono.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809