

cultiva tu
jardín
con CalFresh

BROCOLI Y COLIFLOR COLES Y BERZAS

Guía Para Cultivar

Sembrar semillas:

Marzo-Mayo

Trasplante: Abril

PLANTA	Cómprala como planta de inicio para un crecimiento robusto, o comienza fácilmente a partir de semillas. Trasplante con una separación de 1 1/2 a 2 pies. Plantar de forma que las hojas inferiores toquen la tierra.
CULTIVA	Regar en tiempo seco. Ideal para jardines de primavera, verano o invierno (para jardines de invierno, plantar en agosto/septiembre).
COME	Brócoli: Cosechar la cabeza cuando sea grande, de tamaño maduro; los brotes laterales comenzarán a crecer. Col, coliflor y berza: Cosechar cuando alcancen un tamaño grande y maduro.

Tiempo para cosechar: 12 semanas

Tiempo de germinación:
7-12 días

Tamaño de la planta:
2-3 pies

Cultiva con:
Col rizada y col. **No** tomates.

Contenido Nutricional:
Vitaminas A y C, fibra, folato

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

 **CalFresh**
FOOD



cultiva tu
jardín
con CalFresh

BROCOLI Y COLIFLOR COLES Y BERZAS

Guía Para Cultivar

Sembrar semillas:

Marzo-Mayo

Trasplante: Abril

PLANTA	Cómprala como planta de inicio para un crecimiento robusto, o comienza fácilmente a partir de semillas. Trasplante con una separación de 1 1/2 a 2 pies. Plantar de forma que las hojas inferiores toquen la tierra.
CULTIVA	Regar en tiempo seco. Ideal para jardines de primavera, verano o invierno (para jardines de invierno, plantar en agosto/septiembre).
COME	Brócoli: Cosechar la cabeza cuando sea grande, de tamaño maduro; los brotes laterales comenzarán a crecer. Col, coliflor y berza: Cosechar cuando alcancen un tamaño grande y maduro.

Tiempo para cosechar: 12 semanas

Tiempo de germinación:
7-12 días

Tamaño de la planta:
2-3 pies

Cultiva con:
Col rizada y col. **No** tomates.

Contenido Nutricional:
Vitaminas A y C, fibra, folato

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

 **CalFresh**
FOOD



cultiva tu
jardín
con CalFresh

BROCOLI Y COLIFLOR COLES Y BERZAS

Guía Para Cultivar

Sembrar semillas:

Marzo-Mayo

Trasplante: Abril

PLANTA	Cómprala como planta de inicio para un crecimiento robusto, o comienza fácilmente a partir de semillas. Trasplante con una separación de 1 1/2 a 2 pies. Plantar de forma que las hojas inferiores toquen la tierra.
CULTIVA	Regar en tiempo seco. Ideal para jardines de primavera, verano o invierno (para jardines de invierno, plantar en agosto/septiembre).
COME	Brócoli: Cosechar la cabeza cuando sea grande, de tamaño maduro; los brotes laterales comenzarán a crecer. Col, coliflor y berza: Cosechar cuando alcancen un tamaño grande y maduro.

Tiempo para cosechar: 12 semanas

Tiempo de germinación:
7-12 días

Tamaño de la planta:
2-3 pies

Cultiva con:
Col rizada y col. **No** tomates.

Contenido Nutricional:
Vitaminas A y C, fibra, folato

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

 **CalFresh**
FOOD



cultiva tu
jardín
con CalFresh

BROCOLI Y COLIFLOR COLES Y BERZAS

Guía Para Cultivar

Sembrar semillas:

Marzo-Mayo

Trasplante: Abril

PLANTA	Cómprala como planta de inicio para un crecimiento robusto, o comienza fácilmente a partir de semillas. Trasplante con una separación de 1 1/2 a 2 pies. Plantar de forma que las hojas inferiores toquen la tierra.
CULTIVA	Regar en tiempo seco. Ideal para jardines de primavera, verano o invierno (para jardines de invierno, plantar en agosto/septiembre).
COME	Brócoli: Cosechar la cabeza cuando sea grande, de tamaño maduro; los brotes laterales comenzarán a crecer. Col, coliflor y berza: Cosechar cuando alcancen un tamaño grande y maduro.

Tiempo para cosechar: 12 semanas

Tiempo de germinación:
7-12 días

Tamaño de la planta:
2-3 pies

Cultiva con:
Col rizada y col. **No** tomates.

Contenido Nutricional:
Vitaminas A y C, fibra, folato

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

 **CalFresh**
FOOD



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