

cultiva tu
jardín
con calfresh

ZANAHORIAS

PLANTA

Plante las semillas a una profundidad de 1/4 a 1/2 pulgada (no más de dos o tres semillas por pulgada). Cuando tengan una altura de aproximadamente 1 pulgada, elimine algunas plantas para que no haya más de 1 o 2 plántulas por pulgada. Para obtener una cosecha continua, planta nuevas semillas cada 6 semanas.

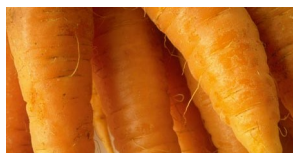
CULTIVA

Mantenga el jardín bien regado y desherbado.

COME

Las zanahorias pueden cosecharse o "arrancarse" cuando las raíces tengan al menos 1/2 pulgada de diámetro. Las zanahorias deben dejarse crecer hasta que alcancen un diámetro de al menos 3/4 de pulgada (entre 60 y 70 días después de la plantación).

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



Guía Para Cultivar

Sembrar semillas:

Primavera (finales de Marzo)

Tiempo para cosechar: 50-70 días

Tiempo de germinación: 2 semanas

Cultiva con: rábanos

Contenido nutricional: Vitamina A

Conservación: Guarde las zanahorias con la parte superior verde recortada.



cultiva tu
jardín
con calfresh

ZANAHORIAS

PLANTA

Plante las semillas a una profundidad de 1/4 a 1/2 pulgada (no más de dos o tres semillas por pulgada). Cuando tengan una altura de aproximadamente 1 pulgada, elimine algunas plantas para que no haya más de 1 o 2 plántulas por pulgada. Para obtener una cosecha continua, planta nuevas semillas cada 6 semanas.

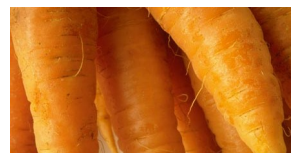
CULTIVA

Mantenga el jardín bien regado y desherbado.

COME

Las zanahorias pueden cosecharse o "arrancarse" cuando las raíces tengan al menos 1/2 pulgada de diámetro. Las zanahorias deben dejarse crecer hasta que alcancen un diámetro de al menos 3/4 de pulgada (entre 60 y 70 días después de la plantación).

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



Guía Para Cultivar

Sembrar semillas:

Primavera (finales de Marzo)

Tiempo para cosechar: 50-70 días

Tiempo de germinación: 2 semanas

Cultiva con: rábanos

Contenido nutricional: Vitamina A

Conservación: Guarde las zanahorias con la parte superior verde recortada.



cultiva tu
jardín
con calfresh

ZANAHORIAS

PLANTA

Plante las semillas a una profundidad de 1/4 a 1/2 pulgada (no más de dos o tres semillas por pulgada). Cuando tengan una altura de aproximadamente 1 pulgada, elimine algunas plantas para que no haya más de 1 o 2 plántulas por pulgada. Para obtener una cosecha continua, planta nuevas semillas cada 6 semanas.

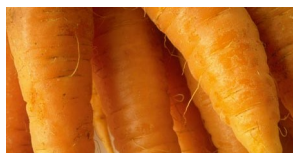
CULTIVA

Mantenga el jardín bien regado y desherbado.

COME

Las zanahorias pueden cosecharse o "arrancarse" cuando las raíces tengan al menos 1/2 pulgada de diámetro. Las zanahorias deben dejarse crecer hasta que alcancen un diámetro de al menos 3/4 de pulgada (entre 60 y 70 días después de la plantación).

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



Guía Para Cultivar

Sembrar semillas:

Primavera (finales de Marzo)

Tiempo para cosechar: 50-70 días

Tiempo de germinación: 2 semanas

Cultiva con: rábanos

Contenido nutricional: Vitamina A

Conservación: Guarde las zanahorias con la parte superior verde recortada.



cultiva tu
jardín
con calfresh

ZANAHORIAS

PLANTA

Plante las semillas a una profundidad de 1/4 a 1/2 pulgada (no más de dos o tres semillas por pulgada). Cuando tengan una altura de aproximadamente 1 pulgada, elimine algunas plantas para que no haya más de 1 o 2 plántulas por pulgada. Para obtener una cosecha continua, planta nuevas semillas cada 6 semanas.

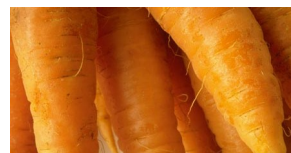
CULTIVA

Mantenga el jardín bien regado y desherbado.

COME

Las zanahorias pueden cosecharse o "arrancarse" cuando las raíces tengan al menos 1/2 pulgada de diámetro. Las zanahorias deben dejarse crecer hasta que alcancen un diámetro de al menos 3/4 de pulgada (entre 60 y 70 días después de la plantación).

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



Guía Para Cultivar

Sembrar semillas:

Primavera (finales de Marzo)

Tiempo para cosechar: 50-70 días

Tiempo de germinación: 2 semanas

Cultiva con: rábanos

Contenido nutricional: Vitamina A

Conservación: Guarde las zanahorias con la parte superior verde recortada.



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