

cultiva tu
jardín
con calfresh

ELOTE

PLANTA

Plante las semillas 2 semanas después de la última helada de primavera. Asegúrese de que la tierra esté a un mínimo de 60 grados F cuando plante. Plante a 1 pulgada de profundidad, con una separación de 12 pulgadas y deje un espacio de 3 pies entre las hileras.

CULTIVA

Mantenga el suelo bien drenado y húmedo, y no dañe las raíces al deshierbar. Cuando las plantas tengan una altura de 4-5 pulgadas, elimine algunas plantas para que plantas tengan una separación de 16-23 pulgadas. A menos que esté muy seco, no es necesario regar hasta que comience la floración.

COME

Coseche alrededor de 60 días, o cuando las borlas se vuelvan café y la mazorca comience a hincharse. Cocine y sirva el elote lo mas antes posible, ya que el sabor dulce se pierde si se conserva por mucho tiempo. El elote puede añadirse a las ensaladas, a sopas o comerse directamente de la mazorca.

Guía Para Cultivar

Sembrar las s

emillas: De finales de abril a finales de junio (no se da bien en climas costeros)

Tiempo de cosecha: 60-100 días dependiendo de la temperatura

Tiempo de germinación: 4 -12 días

Tamaño de planta: 4-12 pies de altura

Cultiva con: Calabazas, pepinos, melones

Contenido nutricional: Alto contenido en vitamina B6, excelente fuente de fibra dietética

cultiva tu
jardín
con calfresh

ELOTE

PLANTA

Plante las semillas 2 semanas después de la última helada de primavera. Asegúrese de que la tierra esté a un mínimo de 60 grados F cuando plante. Plante a 1 pulgada de profundidad, con una separación de 12 pulgadas y deje un espacio de 3 pies entre las hileras.

CULTIVA

Mantenga el suelo bien drenado y húmedo, y no dañe las raíces al deshierbar. Cuando las plantas tengan una altura de 4-5 pulgadas, elimine algunas plantas para que plantas tengan una separación de 16-23 pulgadas. A menos que esté muy seco, no es necesario regar hasta que comience la floración.

COME

Coseche alrededor de 60 días, o cuando las borlas se vuelvan café y la mazorca comience a hincharse. Cocine y sirva el elote lo mas antes posible, ya que el sabor dulce se pierde si se conserva por mucho tiempo. El elote puede añadirse a las ensaladas, a sopas o comerse directamente de la mazorca.

Guía Para Cultivar

Sembrar las s

emillas: De finales de abril a finales de junio (no se da bien en climas costeros)

Tiempo de cosecha: 60-100 días dependiendo de la temperatura

Tiempo de germinación: 4 -12 días

Tamaño de planta: 4-12 pies de altura

Cultiva con: Calabazas, pepinos, melones

Contenido nutricional: Alto contenido en vitamina B6, excelente fuente de fibra dietética



cultiva tu
jardín
con calfresh

ELOTE

PLANTA

Plante las semillas 2 semanas después de la última helada de primavera. Asegúrese de que la tierra esté a un mínimo de 60 grados F cuando plante. Plante a 1 pulgada de profundidad, con una separación de 12 pulgadas y deje un espacio de 3 pies entre las hileras.

CULTIVA

Mantenga el suelo bien drenado y húmedo, y no dañe las raíces al deshierbar. Cuando las plantas tengan una altura de 4-5 pulgadas, elimine algunas plantas para que plantas tengan una separación de 16-23 pulgadas. A menos que esté muy seco, no es necesario regar hasta que comience la floración.

COME

Coseche alrededor de 60 días, o cuando las borlas se vuelvan café y la mazorca comience a hincharse. Cocine y sirva el elote lo mas antes posible, ya que el sabor dulce se pierde si se conserva por mucho tiempo. El elote puede añadirse a las ensaladas, a sopas o comerse directamente de la mazorca.

Guía Para Cultivar

Sembrar las s

emillas: De finales de abril a finales de junio (no se da bien en climas costeros)

Tiempo de cosecha: 60-100 días dependiendo de la temperatura

Tiempo de germinación: 4 -12 días

Tamaño de planta: 4-12 pies de altura

Cultiva con: Calabazas, pepinos, melones

Contenido nutricional: Alto contenido en vitamina B6, excelente fuente de fibra dietética

cultiva tu
jardín
con calfresh

ELOTE

PLANTA

Plante las semillas 2 semanas después de la última helada de primavera. Asegúrese de que la tierra esté a un mínimo de 60 grados F cuando plante. Plante a 1 pulgada de profundidad, con una separación de 12 pulgadas y deje un espacio de 3 pies entre las hileras.

CULTIVA

Mantenga el suelo bien drenado y húmedo, y no dañe las raíces al deshierbar. Cuando las plantas tengan una altura de 4-5 pulgadas, elimine algunas plantas para que plantas tengan una separación de 16-23 pulgadas. A menos que esté muy seco, no es necesario regar hasta que comience la floración.

COME

Coseche alrededor de 60 días, o cuando las borlas se vuelvan café y la mazorca comience a hincharse. Cocine y sirva el elote lo mas antes posible, ya que el sabor dulce se pierde si se conserva por mucho tiempo. El elote puede añadirse a las ensaladas, a sopas o comerse directamente de la mazorca.

Guía Para Cultivar

Sembrar las s

emillas: De finales de abril a finales de junio (no se da bien en climas costeros)

Tiempo de cosecha: 60-100 días dependiendo de la temperatura

Tiempo de germinación: 4 -12 días

Tamaño de planta: 4-12 pies de altura

Cultiva con: Calabazas, pepinos, melones

Contenido nutricional: Alto contenido en vitamina B6, excelente fuente de fibra dietética



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